



ص 2

وزير الداخلية والجماعات المحلية والتهيئة العمرانية

في إطار تعزيز التعاون وتدعيم روابط الأخوة بين البلدين  
فتح خطين بريين جديدين بين عاصمتي الجزائر وتونس عبر عنابة

# الصريح

يومية وطنية شاملة

نقائبات

سعيود يستقبل ممثلي  
الناقلين ويستمع  
إلى مشاكلهم  
ص 3

المعلومة بكل صراحة

www.sarih.dz

الأربعاء 11 مارس 2026 م الموافق لـ 21 رمضان 1447 هـ

السنة الحادية عشرة - العدد 2823 - الثمن 15 دج

بالموازاة مع محاكمة إطارات  
في التجارة في قضية استيراد  
سلع ماسة بالقيم الدينية

**حبس  
وتوقيف  
لإطارات  
في الخدمات  
الجامعية  
عنابة - وسط**

ص 2 و 4



الحدث

مشاريع

انطلاق أشغال تهيئة مدخل منجم  
واد أميزور ببجاية

ص 6

ثقافة

كتاب "الحضارة العربية الإسلامية  
بين الريادة والعالمية" لرضا كشان  
محور نقاش بعنابة

ص 7

بطولة الجهوي الثاني



ص 10

أمل البوني يبتعد بـ 6 نقاط  
عن الوصيف تبسة ويقترب  
من تحقيق الصعود الثاني تواليا

سلطة ضبط السمعي البصري  
حذرتها من ذلك

**قنوات تلفزيونية  
تتلاعب بنسبة  
المشاهدات بتوظيف  
"مزارع النقرات"**



ص 3

زيارات



ص 10

لجنة وزارية تعين واقع  
مسبح الطاباكوب وملعب  
"شابو" و"لوري روز" بعنابة

الولايات

قسنطينة

تقدم في أشغال  
إنجاز الحظيرة  
الصناعية الكبرى  
"سيدي رمان"

ص 6

جيجل

مطاعم الرحمة  
وعابري السبيل  
تقدم 190 ألف وجبة  
منذ بداية رمضان

ص 6

## بعد توقف إنتاج الغاز المسال في قطر نتيجة حرب المنطقة

## الجزائر تبرز كخيار دولي لتأمين إمدادات غاز الهيليوم

أفادت وكالة نوكا الإيطالية بأن الجزائر بدأت ترض نفسها كأحد أبرز البدائل العالمية لتزويد الأسواق الدولية بغاز الهيليوم، في ظل توقف أو اضطراب الإنتاج في قطر نتيجة التوترات التي تشهدها المنطقة، وأوضحت الوكالة أن هذه التطورات أعادت تسليط الضوء على الإمكانيات الكبيرة التي تمتلكها الجزائر في هذا المورد الاستراتيجي.

## الصريح - إبتسام ب.

وحسب ما نقلته الوكالة، تمتلك الجزائر ثالث أكبر احتياطي عالمي من الهيليوم وفق بيانات هيئة المسح الجيولوجي الأمريكية (USGS)، الأمر الذي يؤولها للعب دور متنام في استقرار السوق العالمية لهذا الغاز النادر، الذي يعد أساسيا في العديد من الصناعات المتقدمة، لاسيما التكنولوجية والطبية، غير أن الوكالة أشارت إلى وجود بعض التحديات التي قد تعيق توسيع صادرات الهيليوم الجزائرية، من بينها محدودية الحاويات المتخصصة اللازمة لنقل الهيليوم في حالته السائلة، وهي وسيلة لوجستية أساسية لضمان نقله بأمان إلى الأسواق الدولية. وتشير تقارير دولية إلى أن الجزائر تمتلك احتياطيات تقدر بنحو 8.2 مليار



متر مكعب من الهيليوم، ما يضعها في المرتبة الثالثة عالميا بعد الولايات المتحدة وقطر، وهو ما يمثل نحو 17 بالمائة من إجمالي الاحتياطي العالمي، ويمنح هذا الحجم من الموارد الجزائرية

من كبار المنتجين لهذا الغاز، حيث يبلغ إنتاجها نحو 18 مليون متر مكعب سنويا، أي ما يقارب 11 بالمائة من الإنتاج العالمي، ما يضعها ضمن أكبر ثلاثة منتجين في العالم.

وفي ظل تزايد الطلب العالمي على الهيليوم وتكرار اضطرابات الإنتاج في بعض الدول الرئيسية، يرى محللون أن الجزائر تمتلك فرصة حقيقية لتعزيز موقعها في هذه السوق الاستراتيجية، بفضل احتياطياتها الكبيرة وبنيتها التحتية المرتبطة بصناعة الغاز الطبيعي، يمكن للجزائر أن تتحول خلال السنوات المقبلة إلى أحد الأعمدة الأساسية لإمدادات الهيليوم على المستوى العالمي، خاصة في حال تعزيز الاستثمارات وتطوير القدرات الصناعية واللوجستية في هذا القطاع.

## الأمين العام لمنظمة الدول الإفريقية المنتجة للنفط فريد غزالي:

## أنبوب الغاز العابر للصحراء يعزز موقع إفريقيا في الخريطة الطاقوية العالمية

## الصريح - إبتسام ب.

أكدت منظمة الدول الإفريقية المنتجة للنفط أهمية مشروع أنبوب الغاز العابر للصحراء (TSGP)، الذي يربط نيجيريا بالجزائر مروراً بالنيجر، باعتباره مشروعا هيكليا قادرا على تعزيز دور القارة الإفريقية في موازين الطاقة العالمية.

وفي افتتاحية نشرها الموقع الإلكتروني للمنظمة تحت عنوان "إفريقيا: المحور الاستراتيجي للخريطة الطاقوية الجديدة"، أوضح الأمين العام للمنظمة، فريد غزالي، أن هذا المشروع يعد من بين أهم البنى التحتية التي ستسمح بتأمين

أفضل للاحتياطيات الغازية الضخمة التي تزخر بها إفريقيا، كما سيوفر مسارا إضافيا لتزويد الأسواق الدولية، خاصة الأوروبية، بالطاقة في ظل التوترات والاضطرابات التي تشهدها طرق الإمداد التقليدية، وأشار غزالي إلى أن السوق الطاقوية العالمية تمر بمرحلة تحول عميق، واصفا الوضع بـ"القطيعة التاريخية"، مذكرا بأن مضيق هرمز، الذي يعد ممرا استراتيجيا لنحو 20 بالمائة من إمدادات النفط العالمية، أي ما يقارب 17 مليون برميل يوميا، إضافة إلى ثلث تجارة الغاز الطبيعي المسال، تعرض للشلل منذ 28 فيفري 2026 بسبب النزاع في منطقة الخليج،

وأضاف أن هذه الاضطرابات لا تعد أحداثا عابرة، بل تمثل مؤشرا على تحولات جيوسياسية وتجارية عميقة في سوق الطاقة العالمية قد تستمر آثارها خلال العقد المقبل. وفي ظل هذه المتغيرات، اعتبر الأمين العام أن إفريقيا أصبحت عنصرا محوريا في معادلة الطاقة العالمية، مستندا إلى حجم احتياطياتها التي تقدر بنحو 715 تريليون قدم مكعب من الغاز الطبيعي، ما يمثل حوالي 8 بالمائة من الاحتياطيات العالمية، إضافة إلى نحو 125 مليار برميل من النفط، ولتحقيق هذا الدور الاستراتيجي، شددت المنظمة على ضرورة تسريع تطوير البنية التحتية الطاقوية الحيوية، وعلى رأسها مشروع أنبوب الغاز العابر للصحراء، الذي يرتقب أن تدخل مرحلته الأولى حيز الخدمة في حدود سنة 2029، إلى جانب مشاريع أخرى مثل مراكز الغاز الطبيعي المسال في كل من موزمبيق ونيجيريا والسنگال، ويرى غزالي أن هذه المشاريع الهيكلية ستمكّن إفريقيا من تجاوز دورها التقليدي كمورد للمواد الطاقوية، لتصبح فاعلا رئيسيا في صياغة مستقبل الطاقة العالمي، وذلك من خلال تعزيز الإنتاج، وتنويع الأسواق، وتقوية المؤسسات، فضلا عن دعم صناديق الثروة السيادية وتشجيع الابتكار التكنولوجي في القطاع.

## القطب الاقتصادي والمالي سلط عليهم أحكاما وصلت إلى 5 سنوات سجنا نافذا

## إطارات من مديرية التجارة يتورطون في قضية استيراد تجهيزات ماسة بالقيم الأخلاقية والدينية عبر ميناء الجزائر

## الصريح - إبتسام ب.

أصدرت محكمة القطب الجزائري الاقتصادي والمالي بسيدي أمحمد، أمس، أحكامها في ملف "تهريب حاويات مشبوهة لسلع تروج للفساد الأخلاقي والديني"، المتابع فيه 12 متنها من بينهم 10 موقوفين رهن الحبس المؤقت و5 شركات، حيث قضت بعقوبات تراوحت بين 18 شهرا حبسا نافذا و5 سنوات حبسا نافذا في حق المتهمين المتابعين في القضية.

وفي التفاصيل التي نقلها مصدر إعلامي ورصدتها "الصريح"، وقعت المحكمة عقوبة عامين حبسا نافذا وغرامة مالية قدرها 200 ألف دينار في

حق إطارات بمفتشية الوقاية وقمع الغش بمديرية التجارة، فيما سلطت عقوبة 5 سنوات حبسا نافذا في حق المتهم "أ.ف"، كما قضت بعقوبات تراوحت بين 18 شهرا حبسا نافذا و5 سنوات حبسا نافذا مع غرامات مالية تتراوح بين 200 ألف دج و500 ألف دج في حق بقية المستوردين المتابعين في القضية، في المقابل، استفادت المتهم "ب.أ" من البراءة التامة من جميع التهم الموجهة إليها. وبخصوص الشركات المتهمه، أدانت المحكمة الشركات الخمس التابعة في الملف بغرامة مالية قدرها 4 ملايين دج لكل شركة، مع إلزام المتهمين المدانين بتعويض الخزينة العمومية بمبالغ مالية تتراوح بين 200 ألف دج و500 ألف دج.

أحدهما يربط تونس العاصمة بمدينة عنابة  
ابتداء من 13 مارس  
إطلاق خطين دوليين جديدين للنقل  
البري بين تونس والجزائر

أعلنت الشركة الوطنية للنقل بين المدن في تونس عن إطلاق خطين دوليين جديدين للنقل البري يربطان تونس بالجزائر، بالتنسيق مع المؤسسة العمومية الاقتصادية الجامعية للنقل والخدمات في الجزائر، وسيتم تشغيل الخط الأول بين تونس العاصمة بمدينة عنابة ابتداء من 13 مارس، بمعدل 4 رحلات أسبوعيا، مروراً بباجة، جندوبة، عين دراهم، ببوش، العيون، القالة، عين العسل وبين مهدي، كما يشمل البرنامج إطلاق خط ثان يربط بين تونس العاصمة والجزائر العاصمة ابتداء من 12 مارس الجاري، بمعدل رحلتين أسبوعيا، مروراً بعدة مدن من بينها الكاف، تاجروين، قلعة سنان، قسنطينة، سطيف وبرج بوغريج.

إبتسام ب.

## خلال زيارة عمل لجامعة "جيلالي بونعامة"

## بداري يستنفر الطلبة لتقديم حلول مبتكرة لتطوير الإنتاج الفلاحي



دعا وزير التعليم العالي والبحث العلمي، كمال بداري، الطلبة للعمل على تقديم حلول مبتكرة لتطوير الإنتاج الفلاحي بهذه الولاية ذات الطابع الفلاحي لضمان تطوير هذا القطاع الهام الذي من شأنه ضمان الأمن الغذائي للبلاد.

وخلال زيارته، لجامعة "جيلالي بونعامة" بخميس مليانة، في عين الدفلى، أشاد الوزير بتحولها لـ"بيتة خصبة وذكية لتعزيز الدور الاقتصادي للجامعة"، وأوضح أنها "أضحت بيئة خصبة وذكية لتجسيد تعهدات رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، المتعلقة بتعزيز الدور الاقتصادي للجامعة وجعلها قاطرة للتنمية الاقتصادية المحلية"، كما نوه بتوجه طلبة هذه الجامعة نحو المبادرات من خلال تحويل أفكارهم إلى كيانات اقتصادية على شكل مؤسسات ناشئة أو مصغرة أو مقاولات ذاتية، لاسيما في ظل مرافقة الدولة لهم من خلال استحداث حاضنات الأعمال ومراكز تطوير المقاولاتية وكذا دور الذكاء الاصطناعي، وأشاد بداري إلى أن هذه الجامعة تحمسي 61 مشروعا ومقاولاتيا تحصل على موافقة لجنة التمويل و27 مشروعا اقتصاديا دخل مرحلة النشاط حيث أضحت تشكل قيمة مضافة للاقتصاد المحلي، ومن جهة أخرى، كشف الوزير عن استقبال المدارس العليا للأساتذة والمحققات التابعة لها الموزعة عبر ولايات الوطن لـ 32 ألف طالب جديد في الأطوار التعليمية الثلاث خلال الدخول الجامعي المقبل بهدف تلبية احتياجات وزارة التربية الوطنية.

إبتسام ب.

## الوكالة الجزائرية لترقية الاستثمار

## دعوة للمتعاملين للمشاركة في معرض "سيال كندا 2026" بمونتريال

دعت الوكالة الجزائرية لترقية الاستثمار، أول أمس، في بيان لها، المتعاملين الاقتصاديين الجزائريين الناشطين في قطاع الصناعات الغذائية إلى المشاركة في المعرض الدولي للأغذية "سيال كندا 2026"، المزمع تنظيمه من 29 أبريل إلى 1 ماي 2026 بمدينة مونتريال، بهدف استكشاف توجهات سوق أمريكا الشمالية وفرص تصدير المنتجات الجزائرية، وأوضح البيان أن هذا الحدث، الذي سيحتضنه قصر المؤتمرات بمونتريال، يعد من أبرز التظاهرات الدولية في مجال الصناعات الغذائية، حيث يتوقع مشاركة أكثر من 1000 عارض من 44 دولة، إلى جانب حضور نحو 21000 زائر مهني، من مستوردين وموزعين وسلاسل توزيع ومطاعم وفاعلين مؤسساتيين، ويشمل المعرض عدة مجالات نشاط، لاسيما المنتجات الغذائية والمشروبات ومنتجات الألبان والمنتجات الطازجة، إضافة إلى سلاسل التوزيع والمطاعم، وكذا التعبئة والتغليف واللوجستية وسلاسل الإمداد، وأكدت الوكالة أن هذه التظاهرة تمثل فرصة للشركات الجزائرية من أجل تعزيز حضور المنتجات الوطنية في الأسواق الكندية والأمريكية وإقامة شراكات تجارية دولية، فضلا عن استكشاف توجهات أسواق أمريكا الشمالية وفرص التصدير.

إبتسام ب.

سلطة ضبط السمعي البصري تحذر من "شراء النقرات" والأرقام المضللة

## قنوات تلفزيونية تضخم مؤشرات التفاعل وتتحايل في نسب المشاهدة

أفادت السلطة الوطنية المستقلة لضبط السمعي البصري، في بيان لها، أنها لفتت انتباه مختلف الفاعلين في المشهد الإعلامي والإشعاري إلى جملة من الممارسات التي من شأنها المساس بشفافية القطاع ومصداقيته.

## الصريح - إبتسام بلبل

وسجلت السلطة تزايد بعض السلوكيات التي تقوم على تضخيم مؤشرات المتابعة والتفاعل عبر المنصات الرقمية بوسائل مصطنعة، من خلال شراء المتابعين أو الاستعانة بما يعرف بـ "مزارع النقرات" (Click Farms)، بهدف خلق انطباع مضلل حول الحجم الحقيقي للجمهور، واعتبرت السلطة أن هذه الأساليب تمثل تلاعبا تقنيا يندرج ضمن ممارسات من شأنها الإضرار بشفافية السوق الإعلانية، كما تؤثر مباشرة على قرارات المعلنين الذين يعتمدون في استثماراتهم على مؤشرات غير دقيقة، ما يؤدي إلى إهدار الموارد المالية وتقويض الثقة في البيئة الإعلامية، وشددت سلطة ضبط السمعي البصري على أن تضخيم مؤشرات التفاعل أو تقديم معطيات غير موثوقة حول نسب المتابعة قد يندرج ضمن ممارسات الإشهار التضليلي المحظور، وذلك بموجب المادة 51 من دفتر الشروط، لما يشكله من مساس بمبادئ المنافسة النزيهة التي تحرس السلطة على حمايتها.

وفي سياق متصل، حذرت



السلطة من تداول القوائم والتصنيفات التي تروج لترتيب القنوات التلفزيونية أو الأعمال الفنية تحت مسمى "الأكثر مشاهدة"، دون الاستناد إلى أدوات قياس معتمدة، كما أوضحت أنه في ظل عدم وجود مؤسسة وطنية مختصة ومعتمدة في سبر الآراء وقياس نسب المشاهدة وفق معايير علمية موحدة في الجزائر، فإن ما يتم تداوله من نتائج وبيانات لا يمكن اعتباره مرجعا موثوقا، وغالبا ما يستعمل لتبرير تضخيم أسعار المساحات الإشهارية أو ممارسة ضغط تجاري غير مبرر

على المعلنين، وذكرت السلطة جميع متعهدي خدمات الاتصال السمعي البصري، بما فيها تلك الناشئة عبر الإنترنت، بمقتضى المادة 41 من المرسوم التنفيذي رقم 24-250، التي تحصر إعلان نسب المشاهدة أو الاستماع في المعلومات الصادرة عن مؤسسات مختصة ومعتمدة، وأضافت أن نشر أو الترويج لمعطيات لا تستند إلى منهجيات قياس معترف بها يعد تضليلا للرأي العام وللمتعاملين الاقتصاديين. ودعت السلطة القنوات التلفزيونية والوكالات الإشهارية

وكافة الفاعلين إلى التحلي بروح المسؤولية المهنية والالتزام بقواعد الشفافية والنزاهة في النشاط الإشعاري، بما يحفظ التوازن الاقتصادي للقطاع ويصون حقوق المعلنين والجمهور على حد سواء، كما أكدت أنها ستتحذّر، عقب صدور هذا البيان، الإجراءات التنظيمية اللازمة إزاء أي تجاوز أو مخالفة، سواء على الشاشات أو عبر المنصات الرقمية التابعة لمتعهدي خدمات الاتصال السمعي البصري.

## قسيمة السيارات في الجزائر:

## إعفاء للكهربائية والهجينة واستبعاد مركبات "سير غاز"

## الصريح - إبتسام ب.

باشرت وزارة المالية تطبيق إجراءات جبائية جديدة تتعلق بقسيمة السيارات، عقب مراسلة رسمية وجهتها المديرية العامة للضرائب إلى مختلف المصالح الجبائية عبر الوطن، تضمنت تفاصيل التعديلات المنصوص عليها في المادة 50 من قانون المالية لسنة 2026، في إطار توجه يربط السياسة الجبائية بأهداف قطاعي النقل والطاقة.

ووفق التعلية الصادرة نهاية شهر فيفري الماضي، والموجهة إلى مديرية كبيريات المؤسسات والمديريات الجهوية والولائية

للضرائب، إلى جانب المفتشيات الإقليمية والمصالح المكلفة بالتنفيذ، تقرر إعفاء السيارات الكهربائية والهجينة من قسيمة السيارات السنوية، في حين ستخضع المركبات المزودة بمحركات تعمل بغاز البترول المميع "GPLC"، المعروفة بسيارات "سير غاز"، لهذا الرسم، وبموجب هذا القرار، سيقصر الامتياز الجبائي، ابتداء من 1 جانفي 2026، على السيارات الكهربائية والهجينة باعتبارها الأقل تأثيرا على البيئة، بينما لن تستفيد مركبات "سير غاز" من هذا الإعفاء، رغم تصنيفها في السابق ضمن الخيارات الطاقوية البديلة الأقل تكلفة مقارنة بالوقود التقليدي.

وأكدت البرقية الموجهة إلى مختلف المصالح الجبائية دخول هذه الإجراءات حيز التنفيذ مطلع سنة 2026، مع التشديد على ضرورة تطبيقها بشكل موحد عبر مختلف الهياكل الإدارية، سواء على مستوى المديريات الولائية أو المصالح الفرعية المختصة، تفاديا لأي تباين في تنفيذ الأحكام الجبائية، ويعكس هذا القرار توجه حكومي لإعادة تنظيم الامتيازات الجبائية في قطاع السيارات وفق معايير بيئية أكثر دقة، بهدف تشجيع استعمال وسائل نقل أقل توليئا ودعم مسار الانتقال الطاقوي، خاصة وأن قطاع النقل يعد من بين أكثر القطاعات استهلاكاً للوقود ومصدرا للانبعاثات، كما

شملت البرقية قطاعات حكومية أخرى معنية بالملف، على غرار وزارة الطاقة والطاقة المتجددة ووزارة المحروقات والمناجم، في خطوة تعكس تنسيقا حكوميا لضمان انسجام السياسة الجبائية مع التوجهات الوطنية في مجالي الطاقة والبيئة، ومن المنتظر أن يثير هذا التعديل اهتماماً واسعاً لدى مالكي السيارات، لاسيما مستعملي مركبات "سير غاز"، باعتبار أنه يعيد رسم خريطة الامتيازات المرتبطة بقسيمة السيارات في الجزائر، ويفتح المجال أمام نقاش أوسع حول سياسات التحفيز الجبائي المرتبطة بالطاقات البديلة في سوق المركبات.

## في خطوة للدفع بالمشروع نحو التجسيد الميداني

## انطلاق أشغال تهيئة مدخل منجم بتالة حمزة وأميزور

## الصريح - إبتسام بلبل

أشرف والي بجاية، كمال الدين كربوش، رفقة المدير العام لمجمع سونارم، رضا بلحاج، على إعطاء إشارة انطلاق أشغال تهيئة مدخل منجم الزنك والرصاص ببلديتي تالة حمزة وأميزور، ويأتي هذا

الانطلاق بعد استكمال جميع الإجراءات الإدارية ورفع العراقيل التي كانت تعترض المشروع، حيث تم الانتقال إلى مرحلة جديدة تتمثل في تعويض مالكي الأراضي المعنية، في خطوة تعكس الإرادة الفعلية للدفع بالمشروع نحو التجسيد الميداني، وأكد المدير العام لمجمع سونارم

رضا بلحاج، أن هذا المشروع المنجمي يعد من أهم المشاريع الاستراتيجية في قطاع المناجم بالجزائر لما يحمله من أبعاد اقتصادية وتنموية كبرى، حيث سيساهم في تمكين الثروات المنجمية الوطنية وتعزيز السيادة الاقتصادية إلى جانب خلق مناصب شغل هامة لفائدة شباب المنطقة

ودعم الديناميكية الاقتصادية لولاية بجاية، كما شدد على أن مجمع سونارم سيحرص على المتابعة الدقيقة والدائمة لمختلف مراحل إنجاز المشروع، بما يضمن تقدم الأشغال وفق الأجل المحددة واحترام أعلى المعايير التقنية المعتمدة في المشاريع المنجمية الكبرى.

## عقب المصادقة على قانون المرور الجديد وزير الداخلية يجتمع بنقابات النقل



عقد وزير الداخلية والجماعات المحلية والنقل، السيد سعيد سعيود، أمس بمقر الوزارة، اجتماعا مع ممثلي نقابات الناقلين، خصص لمناقشة نص قانون المرور

الذي صادق عليه المجلس الشعبي الوطني أول أمس الاثنين، وذلك بعد سلسلة من التعديلات التي مست المواد محل الخلاف، وفي مستهل اللقاء، أوضح الوزير أن انشغالات واحتجاجات الناقلين استدعت تدخلا مباشرا من السلطات العليا، وعلى رأسها رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، الذي أمر بإعادة النظر في المواد المثيرة للجدل، هذا التوجه أدى إلى تفعيل آلية "اللجنة متساوية الأعضاء" بين غرفتي البرلمان لمعالجة التحفظات التي رفعت بشأن 11 مادة في شهر جانفي المنصرم.

وأكد سعيود أن اللجنة المشتركة أدارت نقاشات "ديمقراطية وعميقة" أفضت إلى إعادة صياغة جوهرية لعدة مواد، مع التركيز بشكل خاص على حذف المصطلحات المرتبطة بـ "التجريم"، ويهدف هذا التعديل إلى إيجاد توازن بين صرامة القانون في حماية الأرواح وبين الواقع العملي والمهني للناقلين، بما يضمن تنظيما فعالا لقطاع النقل بعيدا عن المقاربة الزجرية الصرفة.

إبتسام ب.

## دون تسجيل أي تذبذب في الإنترنت

## استكمال صيانة الكابل البحري SMW4

أعلنت وزارة البريد والمواصلات السلكية واللاسلكية الرأي العام، أن أشغال الصيانة المبرمجة التي تم إجراؤها على مستوى الكابل البحري للألياف البصرية SMW4 بمحطة باليرمو (إيطاليا)، قد اكتملت بنجاح كامل وفق الجدول الزمني المحدد، وفي هذا السياق، أكدت الوزارة أن عملية الصيانة لم يكن لها أي تأثير يذكر على جودة خدمة الإنترنت في الجزائر، وذلك بفضل التدابير التقنية الاستباقية التي تم اتخاذها من طرف اتصالات الجزائر، حيث تم تحويل السعة المارة عبر الكابل الخاضع للصيانة إلى كوابل بحرية أخرى احتياطية (ترددية)، لضمان استمرارية الخدمة والحفاظ على مستوى التدفق المعتاد، كما جددت وزارة البريد والمواصلات السلكية واللاسلكية، حرصها الدائم على متابعة جاهزية البنى التحتية الدولية للاتصالات والعمل على إنشاء المزيد من الكوابل لضمان جودة الربط الدولي للإنترنت في الجزائر.

إبتسام ب.

## إطلاق منصة للتسجيل في المهرجانات الوطنية للشباب

أعلنت وزارة الشباب، أمس، عن الإطلاق الرسمي لمنصة "مهرجاني"، المتعلقة بالتسجيلات الخاصة للمشاركة في المهرجانات الوطنية للشباب، ويمكن للشباب المنخرطين في المؤسسات الشبابية، التسجيل حصريا عبر المنصة الرقمية، من خلال الرابط: <https://festival.mjeunesse.gov.dz>. وعقب عمليات التسجيل، ستتولى مديريات الشباب والرياضة عبر مختلف الولايات، عملية انتقاء أفضل المشاركين لتمثيل ولاياتهم في هذه الفعاليات الوطنية، ودعت الوزارة كل الشباب أصحاب المواهب، الأفكار المبدعة، المشاريع أو المبادرات الشبابية، لاغتنام هذه الفرصة. ليكونوا جزءا من أكبر الفعاليات الوطنية التي تجمع شباب الجزائر تحت راية الإبداع، التميز وروح المواطنة، كما اعتبرت أن المهرجانات تشكل "فضاء للتنافس الشريف، تبادل الخبرات صناعة قصص نجاح جديدة بين شباب الوطن"، ويتعلق الأمر بالمهرجانات الوطنية للشباب خلال العطلة الربيعية، مارس إلى أبريل 2026، والمتمثلة في "اللقاء المغربي للشباب من أجل البيئة والتغيرات المناخية" من 25 إلى 28 مارس بولاية الطارف، والصالون الوطني لسياحة الشباب، من 25 إلى 29 مارس بولاية تلمسان، و"اللقاء الوطني للابتكار والذكاء الاصطناعي" من 26 إلى 29 مارس بولاية سطيف، بالإضافة إلى "الصالون الوطني للشباب المقاتل" من 30 مارس إلى 02 أبريل بولاية معسكر، والسابقة الوطنية للحساب الذهني وألعاب الذكاء من 31 مارس إلى 2 أبريل بولاية برج بوعريج.

إبتسام ب.

"المير" نور الدين كلايعة يكشف لـ "الصريح":

## 10 ملايين لإنجاز مشاريع تهيئة جديدة بلدية عنابة

أعلن رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية عنابة، عبد الكريم كلايعة، في تصريح خص به "الصريح"، عن إدراج عدد من مشاريع التهيئة الحضريّة الجديدة عقب الخرجة الميدانية الأخيرة التي قام بها إلى عدة أحياء عبر إقليم البلدية، وذلك في إطار التكفل بانشغالات المواطنين وتحسين الإطار المعيشي للسكان من خلال إعادة الاعتبار لعدد من المناطق التي تحتاج إلى تدخلات مستعجلة في مجال التهيئة.



الصريح - خولة مجاني

وأوضح رئيس البلدية أن هذه العمليات التنموية تم تسجيلها بعد الوقوف ميدانيا على جملة من النقائص المطروحة على مستوى بعض الأحياء والشوارع، حيث تقرر إدراج مشروع تهيئة حي 204 مسكن بوادي الفرشة، إلى جانب تهيئة شارع "غرود محمد الناصر" وما جاوره، إضافة إلى إطلاق دراسة ومتابعة وإنجاز مشروع تهيئة حي 19 ماي المتواجد بمنطقة 8 مارس، وهي المشاريع التي ينتظر أن تساهم في تحسين المحيط العمراني وتعزيز البنية التحتية بهذه المناطق. وفي هذا

السياق، كشف كلايعة أن مشروع تهيئة حي 204 مسكن بوادي الفرشة رصد له غلاف مالي يقدر بحوالي ملياريين و800 مليون سنتيم، حيث من المنتظر أن تشمل الأشغال عددا من العمليات المرتبطة بتهيئة الطرقات وتحسين شبكة الصرف وتهيئة الأرصفة والفضاءات المحيطة، بما يسمح بتحسين ظروف التنقل والحياة اليومية لسكان الحي. كما تم، حسب المتحدث، تخصيص مبلغ يقارب 05 ملايين و200 مليون سنتيم لعملية تهيئة شارع غرود محمد الناصر وما جاوره، باعتباره من المحاور التي تشهد حركة معتبرة، الأمر الذي يستدعي إعادة

تأهيله وتحسين وضعية الطرقات والمحيط الحضري به، بما يتماشى ومتطلبات الحركة المرورية ويعزز جمالية المنطقة. وبخصوص العملية الثالثة، أوضح رئيس بلدية عنابة أنها تتعلق بالدراسة والمتابعة وإنجاز مشروع تهيئة حي 19 ماي المتواجد بمنطقة 8 مارس، حيث سيتم في مرحلة أولى إطلاق الدراسات التقنية اللازمة قبل المرور إلى مرحلة التجسيد، بهدف تحديد مختلف الأشغال الضرورية التي يتطلبها الحي في مجال التهيئة الحضريّة. وأشار كلايعة في تصريحه لـ "الصريح" إلى أن الغلاف المالي الإجمالي لهذه المشاريع الثلاثة يقدر بحوالي 10 ملايين سنتيم،

وهو ما يعكس إرادة السلطات المحلية في التكفل بعدد من الانشغالات المطروحة على مستوى الأحياء السكنية، خاصة تلك المتعلقة بتهيئة الطرقات وتحسين المحيط العمراني. وأكد رئيس البلدية أن هذه المشاريع تأتي في إطار برنامج البلدية الرامي إلى تحسين نوعية التهيئة الحضريّة ورفع مستوى الخدمات المحلية، مشيرا إلى أن المصالح التقنية ستعمل على متابعة مختلف مراحل الدراسات والإنجاز لضمان تجسيد هذه العمليات في أفضل الظروف، بما ينعكس إيجابا على الحياة اليومية للمواطنين ويعزز الإطار الحضري لمدينة عنابة.

فيما لا يزال المتهم الذي كان موظفا بالإقامة الجامعية سيدي عاشور في حالة فرار

## 3 سنوات حبسا غير نافذ وتوقيف تحفظي لإطارات بالخدمات الجامعية عنابة - وسط



2 وهو في حالة فرار، وهي الوضعية التي دفعت بالمدير السابق للخدمات الجامعية عنابة وسط بتحريك القضية

المعنيين هم حاليا على مستوى مناصب عملهم في وضعية توقيف تحفظي. فيما تم متابعة ب/ع، بتهمة جنحة اختلاس أموال عمومية من قبل موظف عمومي. وتعود حيثيات القضية إلى فترة سابقة على مستوى الإقامة الجامعية سيدي عاشور 3 مديرة الخدمات الجامعية عنابة وسط، حيث شهدت فرار أحد الموظفين الذي كان محل متابعة قضائية علما أن المعني كان يستفيد ويتقاضى أجرته الشهرية لمدة قاربت السنتين

الصريح - عبد الوهاب لوامي

علمت الصريح من مصادر مطلعة أن محكمة عنابة قد أصدرت مؤخرا حكما بعام حبسا غير نافذ في حق 5 إطارات ومستخدمين تابعين لمديرية الخدمات الجامعية عنابة وسط ويتعلق الأمر بكل من: م/س، م/خ، م/س، م/ع، م/ي، م/ب، م/أه، والذين مثلوا أمام محكمة عنابة وتمت متابعتهم بجنحة الإهمال الواضح المؤدي إلى ضرر بالمال العام، حيث أن

بعد شغور المنصب لعدة أشهر

## تنصيب هشام لحرش أمينا عاما بلدية الحجار

يندرج في إطار الدفع بالتنمية ببلدية الحجار ومتابعة مختلف الملفات والإجراءات، وفي ذات السياق نوهت فعاليات المجتمع المدني بهذا القرار الذي يندرج في إطار إعطاء دفع حيوي بالبلدية خصوصا في جانب رفع نسبة الاستهلاك للمشاريع التنموية علما أن الأمين العام الجديد لبلدية الحجار كان قد حقق رفقة المجلس الشعبي البلدي بشطايبي نتائج جيدة في مجال استهلاك المشاريع قبل عمليات الغلق مما دفع بوالي ولاية عنابة لتكريم بلدية شطايبي وسرايدي في هذا الجانب نظير الجهود الجبارة المحققة، وهي النقطة التي يروجها سكان بلدية الحجار من خلال تنصيب الأمين العام الجديد بالبلدية.

الصريح - عبد الوهاب لوامي

أشرف رئيس دائرة الحجار يوم أول أمس بحضور رئيس المجلس الشعبي البلدي بالنيابة لبلدية الحجار أحسن بوناصر على تنصيب الأمين العام الجديد للبلدية هشام لحرش بعد أن شغل هذا الأخير نفس المنصب ببلدية شطايبي. وتجدر الإشارة لكون منصب الأمين العام لبلدية الحجار بقي شاغرا لعدة أشهر بعد توقيف الأمين العام السابق بسبب متابعات قضائية وكان هذا المنصب يسير بالتكليف، علما أن قرار الوصاية في الموضوع بتنصيب الأمين العام للبلدية

أثارت تدمرا واسعا للمواطنين

## تخريب قرابة 40 عمود إنارة في القنطرة بسيدي عمار

بالتحسيس المتواصل للتصدي لمثل هذه التصرفات اللاحضارية والتي تستدعي كذلك الحيطة والحذر والتبليغ عنها للمصالح المعنية. علما أن هذه الظواهر استفحلت بشكل كبير بالقرب الحضري بالقنطرة حيث تم كذلك تسجيل عمليات كثيرة لسرقة أنابيب الغاز بالعمارات مما ألحق أضرارا بليغة بالشبكات. وهي الوضعية التي دفعت بالمواطنين للمطالبة ببعث برنامج بالقرب الحضري خاص بكاميرات المراقبة.

الصريح - عبد الوهاب لوامي

شهد حي القنطرة ببلدية سيدي عمار خلال هذا الأسبوع عملية تخريب مست حوالى 40 عمود إنارة عمومية بمحاذاة خط سكة الحديد القديمة بالقرب الحضري. حيث تم التعدي على كوابل الإنارة على مستوى الأعمدة وتخريب البعض منها في خطوة أثارت تدمرا واسعا من طرف المواطنين الذين طالبوا

تلبية لطلب المواطنين

## فتح المكاتب البريدية خلال العشر الأواخر من رمضان

بكل أريحية، لاسيما وأن النشاط التجاري والاستهلاكي يعرف حركية ملحوظة خلال السهرات الرمضانية. وشمل هذا الإجراء مجموعة من المكاتب البريدية عبر عدة بلديات بولاية عنابة، ويتعلق الأمر بكل من القباضة الرئيسية، ومكتب ميناديا، وعنابة الميناء، والحجار فضيلة سعدان، والبوني لعلايق، إضافة إلى مكاتب إيدوغ وواد الفرشة، وسيدي عمار، وعين الباردة، وبرحال، وعمبروش لأكولون.

ومن المنتظر أن يساهم هذا التنظيم في تسهيل قضاء حاجيات المواطنين خلال هذه الفترة، خصوصا مع الإقبال الكبير الذي تعرفه مكاتب البريد في الأيام الأخيرة من شهر رمضان، حيث يفضل الكثير من الزبائن القيام بعملياتهم المالية خلال الفترة الليلية بعد الإفطار، ويعد هذا الإجراء جزءا من التدابير الموسمية التي تعتمدها مؤسسة بريد الجزائر خلال المناسبات التي تشهد ضغطا كبيرا على خدماتها، بهدف ضمان استمرارية الخدمة العمومية وتحسين ظروف استقبال المواطنين.

الصريح - خولة مجاني

باشرت مؤسسة بريد الجزائر اتخاذ إجراءات خاصة لضمان استمرارية الخدمات البريدية خلال العشر الأواخر من شهر رمضان، حيث أعلنت عن فتح عدد من المكاتب البريدية بولاية عنابة ليلا ابتداء من أمس الثلاثاء إلى غاية يوم الخميس 19 مارس الجاري، وذلك من الساعة 9 ليلا إلى غاية 11 ليلا، باستثناء يوم الجمعة.

ويأتي هذا الإجراء في إطار سعي المؤسسة إلى الاستجابة للطلب المتزايد على الخدمات البريدية خلال هذه الفترة من الشهر الفضيل، التي تشهد عادة توافد أعداد كبيرة من المواطنين على مكاتب البريد، سواء لسحب الأموال أو إجراء مختلف العمليات المالية، خاصة مع اقتراب عيد الفطر وتزايد المصاريف المرتبطة بالتحضيرات العائلية.

وحسب ما أفادت به المؤسسة، فإن فتح المكاتب ليلا يهدف إلى تخفيف الضغط المسجل خلال الفترة النهارية، وتوفير ظروف أفضل للزبائن لاقتناء خدماتهم

## خلال معابنته للمشاريع ببلديات العلة، الشرفة وعين الباردة رئيس الدائرة يشدد على رفع وتيرة الأشغال

الرفع بمنطقة عزيزي أحمد بالتجهيزات الهيدروديناميكية والكهربائية، إنجاز مطعم وملعب معشوشب اصطناعيا بابتدائية فرحات رابع بن يوسف ومشروع تكسية طريق لفك العزلة عن دوار لقبابل على مسافة 800 متر طولي. وعلى مستوى بلدية عين الباردة تمت معابنة مشاريع تهيئة 39 مسكنا ريفيا بحي مجاز الغسول، إنجاز ساحة عمومية بمجاز الغسول وإعادة التأهيل والاعتبار لطرق وأرصفة بحي السياسة على مسافة 1500 متر طولي. وخلال هذه المعابنة الميدانية طالب رئيس دائرة عين الباردة بضرورة تسريع وتيرة الأشغال على مستوى ورشات المشاريع المعنية لتسليمها في الأجل المحددة ومراعاة عامل النوعية ورفع مختلف العراقيل المسجلة.

لمعابنة الفضاءات البيداغوجية والبرامج التربوية المعتمدة

## مدير "لاداس" في زيارة خاصة لمؤسسة التكفل بأطفال التوحد

بالأطفال، إضافة إلى الوقوف على البرامج التربوية والتأهيلية المعتمدة، ووضحت مصالحي "لاداس"، بأن هذه الزيارة سمحت بالاطلاع عن قرب على مختلف الفضاءات البيداغوجية والأقسام المخصصة للتكفل بالأطفال، إضافة إلى الوقوف على البرامج التربوية والتأهيلية المعتمدة، والجهود المبذولة من طرف الطاقم التربوي والإداري لضمان مرافقة متكاملة تساهم في تنمية قدرات الأطفال وتعزيز إدماجهم.

كما اختتمت الزيارة بقاء مباشر جمع بين مدير التضامن وأولياء الأطفال، حيث تم فتح باب الحوار والاستماع لانشغالاتهم وتبادل الآراء، حول سبل تحسين وتعزيز عملية التكفل، بما يكرس الشراكة الفعالة بين الأسرة والمؤسسة ويخدم المصلحة الفضلى للطفل، هذا وتندرج هذه الزيارة ضمن سلسلة الزيارات التفقدية التي تقوم بها مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن لولاية عنابة، الرامية بالدرجة الأولى لمرافقة المؤسسات المتخصصة، ودعم كل المبادرات الرامية إلى الارتقاء بجودة التكفل بالفئات الهشة، تجسيدا لقيم التضامن والرعاية الاجتماعية.

الصريح - عبد الوهاب لوامي

تنقل يوم أول أمس رئيس دائرة عين الباردة مرفوقا برؤساء المجالس الشعبية البلدية ورؤساء الأقسام الفرعية المعنية في خرجة ميدانية قادته للعديد من المشاريع التنموية في طور الإنجاز ببلديات العلة، الشرفة وعين الباردة لمعابنة نسب تقدم الأشغال وضبط مختلف العراقيل التقنية الموجودة للتكفل بها، حيث عين رئيس الدائرة ببلدية العلة مشاريع تهيئة حي 30 مسكنا ببئر الناصرة، تهيئة المدخل الفرعي لبلدية العلة الشطر الأول، إعادة الاعتبار لغرفة تبديل الملابس وجزء من الجدار الخارجي للملعب البلدي بالعملة وإنجاز ابتدائية بحي عياري عمار، أما على مستوى بلدية الشرفة، فقد عين رئيس الدائرة مشاريع تجهيز محطة

## سيتكفل بإنجازها "الأوبيجي" في الشعبية بسيدي عمار

# مديرية السكن تخصص 96 مسكن LPA لمستخدمي الصحة

أعلنت، المؤسسة الاستشفائية بالحجار عن انطلاق التسجيلات وإيداع الطلبات الخاصة بالاستفادة من السكن الترقوي المدعم بصيغته الجديدة، وذلك في إطار الحصص السكنية المخصصة لفائدة مستخدمي وزارة الصحة، والتي تضم 96 مسكنا سيتم إنجازها ببلدية سيدي عمار.

لـ"الصريح" على أن الحصص السكنية مخصصة لمستخدمي القطاع العاملين بمختلف المؤسسات الاستشفائية بالولاية، حيث ستخضع عملية دراسة الطلبات لجميع الشروط المحددة للاستفادة من السكن الترقوي المدعم، كما أكدت ذات المصادر على أنه قد تم تحديد موقع المشروع الذي سيتم إنجازها على مستوى منطقة الشعبية التابعة لإداريا لبلدية سيدي عمار، وذلك بعد استرجاع قطعة أرضية بعد إزالة السكنات الفوضوية التي كانت تشغلها.



مستخدمي وزارة الصحة بالولاية، الموكل بإنجازها لديوان الترقية والتسيير العقاري. فيما أفادت مصادر خاصة

السكن لولاية عنابة، والذي تضمن القيام بتخصيص الحصص السكنية الترقوية المدعم بصيغته الجديدة، لفائدة

الصريح - وردة قانة

حيث دعت مديرة المؤسسة جميع الموظفين العاملين على مستوى المؤسسة الاستشفائية بالحجار، والراغبين في الاستفادة من سكنات في إطار البرنامج الترقوي المدعم بصيغته الجديدة، وذلك ضمن مشروع 96 مسكنا، لإيداع طلباتهم لدى الإدارة على مستوى مكتب المستخدمين، على أن تتضمن الطلبات الاسم واللقب ورتبة الموظف، تاريخ الميلاد ورقم التعريف الوطني، حيث تندرج العملية في إطار الإرسال الصادر عن مدير

## تخص التهيئة ومشاريع التنمية

# المجتمع المدني يحي السرور يضع انشغالات السكان على طاولة الوالدي

وساحة عمومية. أما في قطاع التربية فطالب المعنيون بتهيئة مدرسة الهادي "خلفاوي" بشطر لاكمين، واستعجال عملية إنجاز الثانوية ورفع العراقيل، وفي قطاع الصحة طالبت الجمعيات بإنشاء قاعة علاج معددة الخدمات، وفتح مصلحة طب الأسنان ضمن مشروع تهيئة قاعة العلاج المتواجدة بالحي، مع توسعة مكتب البريد لتلبية حاجة السكان، وتوفير سوق جواردي، وإنجاز مقر للأمن الوطني لحماية السكان من مختلف الاعتداءات، التي يتعرضون لها من سرقة وتجاوزات على الأشخاص والممتلكات.

الأودية في الحي، وتهيئة الساحة العمومية والتي تم وعد سكان الحي بها، كما نددت الجمعيات بالتأخر الكبير في صيانة الإدارة العمومية لدرجة أن هناك أشطر فاقت الثلاثة أشهر، مع العلم أن جمعيات المجتمع المدني والسكان قدموا عديد الشكاوي، كما طالبوا بضرورة توفير ساحة ألعاب خاصة بالأطفال من أبناء الحي، ووضع مبهلات أمام مدرسة عمار خوجة بشطر التربة ومهل في الطريق الرئيسي المقابل للمتوسطة مريم بوعتورة، وكذا توفير موقف خاصة بالحافلات ولافتات إرشادية مع تجديد الإدارة العمومية، وإكمال تهيئة الأودية وتوفير ملعب جواردي

التكفل بجميع انشغالاتهم، إضافة إلى تنظيم زيارة ميدانية للقطاع للوقوف على انشغالات ومطالب السكان وأوضاعهم المعيشية، وقد أكدت جمعيات حي السرور خلال اللقاء، على نقص التهيئة بالقطاع، لاسيما فيما يتعلق بتهيئة الطرق الفرعية والطرق الداخلية لشطر لاكمين والديانسي التي لم تطلهم التهيئة منذ تأسيس حي السرور لعام 1983، وإعادة تهيئة قنوات الصرف الصحي، إضافة إلى ضرورة إنشاء جدار واق من الفيضات، معربين عن أن هذا المشروع قد تم إعداد دراسة خاصة به إلا أنه لم يتم إنجازها بعد، والتدخل لجه

الصريح - وردة قانة

استقبال، والي عنابة عبد الكريم لعموري، المجتمع المدني لحي السرور، أين تم عرض جميع مطالب سكان القطاع، فيما يخص التهيئة، المشاريع التنموية واستكمال المرافق العمومية، أين وعد الوالدي بزيارة الأحياء التابعة للقطاع والتكفل بانشغالاتهم. أين أكد رئيس جمعية النصر لحي السرور لـ"الصريح"، على أنه قد تم عرض جميع الانشغالات التي تخص القطاع على والي عنابة، وذلك خلال استقباله لجمعيات حي السرور، أين أكد الوالدي عبد الكريم لعموري على أنه سيتم التدخل من أجل

## في سياق المتابعة لمختلف الانشغالات ببلدية البوني

# الإعلان عن طلب عروض لعمليات تنموية جديدة

وتهيئة محلات وتحويلها لمكتب بريد يحي أول ماي. وفي ذات السياق ثمنت الجمعيات وفعاليات المجتمع المدني ببلدية البوني هذه الخطوة المهمة والتي تعكس حسبيهم تجسيد المطالب التي تم طرحها ميدانيا في أوقات سابقة وهو ما يبعث على التفاؤل بمستقبل أفضل للأحياء ولتحسين الإطار المعيشي.

تخص تعزيز المرافق الصحية عن طريق تهيئة محلات وتحويلها لقاعات علاج بحي أول ماي، إنجاز أشغال تهيئة قاعات العلاج بأحياء السرور، شاولي بلقاسم، بوسدر، واد النيل، الشايبية، والإعلان عن عمليات أخرى تخص تقرب الخدمات البريدية من المواطن، تخص تهيئة محلات وتحويلها لمكتب بريد بوسدر، تهيئة محلات وتحويلها لمكتب بريد بيبوزعرورة

عنها بموجب طلب العروض في أشغال التهيئة الحضريّة على مستوى أحياء بلدية البوني على غرار تهيئة حي 850 مسكنا مقابل اتصالات الجزائر والقسم الفرعي للموارد المائية، تهيئة حي 900 مسكن من مسجد التقوى إلى موقف الحافلات لحي 900 مسكن، تهيئة حي 80 مسكنا وتهيئة حي بوشارب إسماعيل من مسجد أول نوفمبر إلى المقبرة، زيادة على عمليات

الصريح - عبد الوهاب لوامي

أعلن المجلس الشعبي البلدي لبلدية البوني يوم أول أمس عن طلب عروض لإنجاز مجموعة من العمليات التنموية الجديدة عبر عدد من الأحياء، في سياق المتابعة المستمرة لمختلف الانشغالات التي يطرحها المواطنون وخاصة ما تعلق بتهيئة الطرقات وتحسين المرافق الجوارية. وتخص هذه العمليات المعلن

## تيزي وزو

إعادة فتح وحدة للاستعجالات  
الطبية بمدوحة

من شأنها المساهمة في تعزيز نوعية العلاجات المقدمة.

نحو إعادة تهيئة 12 وحدة طبية وكشف بيان لمصالح الولاية أنه، سيتم خلال هذه السنة الجارية إعادة الاعتبار لما لا يقل عن 12 وحدة طبية عبر بلديات الولاية زيادة إلى عملية تجهيزها بالكامل بمختلف المعدات واللوازم الطبية الضرورية وهذا ضمن برنامج صندوق التضامن والضمان للجماعات المحلية وصندوق التنمية الاجتماعية والاقتصادية للبلديات، وأضاف البيان أنه في إطار الحرص على تجديد حظيرة سيارات الإسعاف ببعض المؤسسات قامت الولاية بتخصيص غلاف مالي لاقتناء 9 سيارات إسعاف، 5 منها ضمن برنامج صندوق التضامن والضمان للجماعات المحلية و 4 ضمن ميزانية الولاية..

وأج

تم إعادة فتح وحدة الاستعجالات الطبية بالعيادة متعددة الخدمات "نبيلة جحنين" بمدوحة، بعاصمة ولاية تيزي وزو، بعد استفادتها من أشغال إعادة تأهيل، وأشرف الوالي أبو بكر الصديق بوستة، على إعادة فتح هذه الوحدة العلاجية التي كانت مغلقة منذ 3 أشهر بسبب أشغال إعادة تهيئة، في إطار عملية إعادة تأهيل شبكة العيادات متعددة الخدمات المحيطة بالمركز الاستشفائي الجامعي "نذير محمد"، وأوضح المدير المحلي للصحة والسكان بالنيابة، فريد سالمي، بالمناسبة، أن "إعادة فتح هذه الوحدة، التي تشكل جزء من الحزام الصحي المحيط بالمركز الاستشفائي الجامعي، سيسمح بتخفيف الضغط على مصلحة الاستعجالات بالمستشفى الجامعي".

كما أشرف الوالي على وضع وحدة جديدة لأمراض القلب التداخلية حيز الخدمة بالمركز الاستشفائي الجامعي "نذير محمد"، تم إنجازها مؤخرا، وأشمار رئيس المصلحة، البروفيسور كيشو إبراهيم، أن هذه الوحدة الجديدة المجهزة بتجهيزات حديثة من آخر طراز

## استثمار

رصد 20 مليار دج لبرنامج  
استثماري عمومي

والاجتماعية للبلديات (32 برنامجا) وصندوق التضامن والضمان للجماعات المحلية. وفي هذا الإطار، استفادت الولاية من غلاف مالي قدره 3.5 مليار دج لتجسيد 252 عملية تنموية ضمن برنامج التنمية الاقتصادية والاجتماعية، إلى جانب 2.9 مليار دج لإنجاز 228 عملية في إطار صندوق التضامن والضمان للجماعات المحلية، وذكر الوالي خلال الاجتماع أن مجموع هذه البرامج التي تصل قيمتها الإجمالية إلى 25 مليار دج وتشمل 483 عملية تنموية، يهدف أساسا إلى تعزيز التنمية المحلية، وتحسين جودة الخدمات العمومية، والارتقاء بالإطار المعيشي للمواطنين، مع ضمان التوزيع العادل للمشاريع وفق احتياجات البلديات والأولويات المسجلة ميدانيا، كما أشير إليه، وخلال الاجتماع، أبدى الوالي الولاية جملة من التعليمات والتوجيهات الهامة، الرامية إلى تسريع وتيرة الإنجاز، تحسين نوعية التسيير، وتعزيز الشفافية والصرامة في تنفيذ البرامج والمشاريع.

وأج

استفادت ولاية مستغانم من برنامج استثمار عمومي يقارب 20 مليار دج، يشمل 15 قطاعا تنمويا، حسب بيان لمصالح الولاية، وأوضح المصدر أن الوالي، أحمد بودوح، ترأس اجتماعا للجلسة التنفيذية خصص لعرض حصيلة البرامج والعمليات التنموية المسجلة لسنة 2026، التي تهدف إلى تحسين الإطار المعيشي للمواطنين وتعزيز التنمية المحلية عبر مختلف البلديات، ويتضمن برنامج الاستثمار العمومي للسنة الجارية 127 عملية موزعة على 15 قطاعا، بغلاف مالي إجمالي يقدر بـ 19 مليارا و 520 مليون دج، وقد حظي قطاع الأشغال العمومية والبنية التحتية بحصة الأسد من هذا البرنامج، بغلاف مالي قدره 11 مليار دج، يليه قطاع التربية بـ 3.2 مليار دج، ثم الموارد المائية والري بـ 1.4 مليار دج، والفن بـ 1.4 مليار دج، وأخيرا قطاع الصحة بـ 830 مليون دج، وتضاف هذه المخصصات المالية، حسب مصالح الولاية، إلى اعتمادات البرامج التنموية الأخرى، لا سيما برنامج التنمية الاقتصادية

## تسجل إقبالا معتبرا لعابري السبيل والعائلات المعوزة

مطاعم الإفطار قدمت 190 ألف وجبة  
منذ بداية رمضان بجيجل

تعرف مطاعم الإفطار التابعة لقطاع النشاط الاجتماعي والتضامن بولاية جيجل إقبالا معتبرا من طرف عابري السبيل والعائلات المعوزة، في صورة تعكس قيم التضامن والتكافل الاجتماعي التي تميز المجتمع الجزائري خلال شهر رمضان الفضيل.

جهود تضامنية تشارك فيها السلطات المحلية والجمعيات الخيرية والمحسنون. وتندرج هذه المبادرات ضمن البرنامج التضامني المسطر خلال شهر رمضان، والذي يهدف إلى ضمان التكفل بالفئات الهشة وتوفير وجبات إفطار لائقة في أجواء يسودها التضامن والتآزر، بما يعكس روح الشهر الفضيل وقيم التراحم بين أفراد المجتمع.



ما يقارب 10 آلاف وجبة إفطار لفائدة المحتاجين وعابري السبيل، في إطار

يبلغ عددها 41 مطعماً، عبر 16 بلدية من بلديات الولاية، حيث تعمل يوميا على توفير

جيجل - الصريح  
إيمان. ل

وكشفت مصادر من القطاع لـ "الصريح"، أن عدد الوجبات المقدمة منذ حلول شهر رمضان وإلى غاية اليوم التاسع عشر منه بلغ نحو 190 ألف وجبة إفطار، منها وجبات محمولة لفائدة المستفيدين الذين يتعذر عليهم التنقل إلى المطاعم، وتوزع هذه المطاعم، التي

## يرتقب أن تستقطب عديد المشاريع وخلق مئات من مناصب الشغل

## تقدم في أشغال إنجاز الحظيرة الصناعية الكبرى "سيدي رمان" بقسنطينة

المشاريع الهيكلية التي تهدف إلى تعزيز الربط الطريقي بين الولايات وتحسين انسيابية حركة المرور. ومن جهة أخرى، اقتربت أشغال ازدواجية الطريق الوطني رقم 27 من مراحلها النهائية، حيث تواصل عمليات هدم الجسر القديم ضمن مشروع إنجاز جسر جديد على مستوى واد ورزق، مع العمل على فتح عدد من المقاطع تدريجيا أمام حركة السير بهدف التخفيف من الضغط المروري على هذا المحور الحيوي.

وفي السياق ذاته، تتقدم أشغال إنجاز محول الطريق الرابط بين القطب السكني الرتبة والطريق السيارة شرق-غرب بوتيرة إيجابية، بعد تدعيم الورشة بالإمكانات اللازمة، وهو المشروع الذي ينتظر أن يسهم في تحسين الانسيابية المرورية وربط القطب السكني مباشرة بالطريق السيارة، ما يعزز شبكة الطرق ويدعم التنمية العمرانية والاقتصادية بالمنطقة.

اقتصادية جديدة بالمنطقة. وفي الإطار ذاته، تواصل أشغال إنجاز خزائين مائتين بالمنطقة الصناعية نفسها، بسعة 2500 متر مكعب لكل خزان، وذلك بهدف ضمان تزويد المنطقة بالمياه وتأمين احتياجات المشاريع الصناعية المستقبلية، بما يعزز جاهزية الموقع لاستقبال المستثمرين.

وبالتوازي مع ذلك، عرفت عدة مشاريع طرق بولاية قسنطينة تقدما ملحوظا، من بينها مشروع تهيئة النهج «O» على مستوى مخطط شغل الأراضي رقم 14 بالتوسعة الجنوبية لمدينة علي منجلي، والذي من شأنه فتح منفذ جديد يربط المدينة بالطريق الوطني رقم 79 عبر منطقة قطار العيش، الأمر الذي سيساهم في تخفيف الضغط المروري وتحسين حركة التنقل، كما يشهد مشروع ازدواجية الطريق الوطني رقم 79، الممتد على مسافة 16 كيلومترا من مفترق الطرق الأربعة إلى غاية حدود ولاية أم البواقي، تقدما في الإنجاز، وهو من

بمساحة إجمالية تناهز 113.41 هكتارا، ما يعكس الحجم الكبير لهذا المشروع وأهميته في احتضان الاستثمارات الصناعية والخدماتية.

وقد أسفرت الزيارات الميدانية التي شملت موقع المشروع عن تسجيل تقدم في أشغال التهيئة، حيث يجري استكمال مختلف الشبكات الأساسية، على غرار الطرقات وشبكات المياه والصرف الصحي والكهرباء والغاز، إضافة إلى مد الألياف البصرية، وهي البنى التحتية التي تعد ضرورية لتهيئة الظروف المناسبة لانطلاق النشاطات الاستثمارية فور تسليم القطع الأرضية للمستفيدين، وتندرج هذه المشاريع ضمن جهود الدولة الرامية إلى تعزيز مناخ الاستثمار عبر تطوير المناطق الصناعية ومناطق النشاطات بمختلف بلديات الولاية، حيث تشكل مناطق على غرار عين سمارة وعين عبيد أقطابا اقتصادية واعدة قادرة على استقطاب مشاريع متنوعة والمساهمة في خلق ديناميكية

## الصريح - رامي.ع

تشهد عدة مشاريع تنموية بولاية قسنطينة تقدما ملحوظا في تيرة الإنجاز، على رأسها مشروع تهيئة المنطقة الصناعية سيدي رمان ببلدية عين سمارة، الذي بلغت نسبة تقدم الأشغال به ما بين 50 و70 بالمائة على مستوى مختلف الشبكات والطرقات. ويعول على هذا المشروع لدعم الاستثمار المحلي واستقطاب المشاريع الاقتصادية، بما يسمح بخلق مئات من مناصب الشغل المباشرة وتحريك عجلة التنمية الاقتصادية بالمنطقة، وتعد المنطقة الصناعية سيدي رمان من بين الفضاءات الاقتصادية الجديدة التي تسعى السلطات المحلية إلى تطويرها لتوفير بيئة ملائمة للمستثمرين، حيث تم تقسيمها إلى أربع مناطق رئيسية تحمل التسميات A و B و C و D. وتضم المنطقة الأولى 61 قطعة أرضية تمتد على مساحة تقارب 26.59 هكتارا، في حين تتوزع 212 قطعة أرضية أخرى على باقي الحصص

## يوم إعلامي لفائدة الطلبة الجامعيين



المحاور المبرمجة وتعليق إعلانات اشرارية للتعريف بالحملة التوعوية والشعارات المخصصة لها.

المنتجات الحيوانية والنباتية بطرق سليمة حماية لصحة المستهلكين، مع توزيع مطويات حول مختلف

له من ضرر ديني واقتصادي واجتماعي وصحي وبيئي، والتقليل من استهلاك السكر والملح والمواد الدسمة في الأغذية وكيفية الوقاية من التسممات الغذائية الجماعية والأمراض المنتقلة عن طريق المياه والحيوان وكيفية التعامل مع

مفتشية الصحة النباتية والمفتشية البيطرية و مصالح الحماية المدنية ودار البيئة، بحضور مديرة المدرسة العليا والطاغم البيداغوجي حيث تم من خلاله إلقاء مداخلات حول ترشيد الاستهلاك والحد من اللفهفة لعدم خلق النذرة لما

التجارة لولاية خنشلة يوم إعلامي لفائدة الطلبة الجامعيين حول مكافحة التبذير وترشيد الاستهلاك وذلك على مستوى المدرسة العليا للغابات وبمشاركة مديرية الشؤون الدينية والأوقاف، مديرية الصحة والسكان، مديرية المصالح الفلاحية

خنشلة - الصريح  
سهام بوغديري

مواصلة للبرنامج المسطر لفعاليات الحملة التحسيسية الوطنية حول مكافحة التبذير وترشيد الاستهلاك، نظمت مديرية

موجهة للأطفال والناشئة

مسابقة ولائية للإبداع الشبابي  
بجيجل

أعلنت دار الثقافة والفنون "عمر أوصديق" بولاية جيجل عن تنظيم مسابقة ولائية موجهة للأطفال والناشئة، وذلك إحياء لذكرى يوم النصر الموافق لـ 19 مارس 1962، بهدف ترسيخ قيم الوطنية وتعزيز الاعتزاز بالهوية الجزائرية لدى الأجيال الصاعدة. وتفتح المسابقة أبواب المشاركة أمام المبدعين الذين تتراوح أعمارهم بين 08 و19 سنة عبر كامل تراب الولاية، للتنافس في 3 فئات

إبداعية تتمثل في أحسن قصيدة شعرية، أحسن رسم، وأحسن بحث، على أن تتمحور جميع الأعمال حول دلالات يوم النصر وأبعاده التاريخية والوطنية.

وحددت الجهة المنظمة جملة من الشروط التقنية للمشاركة، حيث يشترط ألا يقل البحث عن خمس صفحات، وأن يُنجز الرسم على ورق بقياس (42x30) باستعمال مختلف الخامات والتقنيات، فيما يتوجب أن تكون القصيدة الشعرية من إبداع المشارك الشخصي، وتودع الأعمال المشاركة بمكتبة دار الثقافة والفنون مرفقة ببيانات صاحبها، والتي تشمل الاسم واللقب، السن، المستوى الدراسي، العنوان ورقم الهاتف، كما يمكن إرسال المشاركات عبر الصفحات الرسمية لدار الثقافة أو عبر البريد الإلكتروني المخصص لذلك، وقد حدد يوم الأربعاء 18 مارس الجاري، كأخر أجل لاستقبال المشاركات، على أن يتم تكريم أصحاب المراتب الثلاثة الأولى في كل فئة، والإعلان عن أسماء الفائزين خلال حفل يُنظم بالمناسبة. وتندرج هذه المبادرة ضمن الأنشطة الثقافية الهادفة إلى إشراك الناشئة في إحياء المحطات التاريخية الوطنية من خلال التعبير الإبداعي والفني، بما يساهم في ربط الأجيال الجديدة بذاكرة الثورة الجزائرية.

إسماعيل مروحي - مترجم

يحييها الفنان "نصر الدين قاليز"  
سهرة رمضان في طابع الفن  
الشعبي بقصر رؤساء البحر

يحتضن مركز الفنون والثقافة بقصر رؤساء البحر - حصن - 23، غدا، ابتداء من الساعة 21، سهرة فنية رمضانية في طابع الفن الشعبي يحييها الفنان نصر الدين قاليز، بمقر القصر، وذلك في إطار البرنامج الثقافي والفني المسطر خلال شهر رمضان. وتندرج هذه السهرة ضمن سلسلة النشاطات الثقافية التي ينظمها المركز بهدف تنشيط ليالي رمضان وإتاحة فضاءات فنية للجمهور، من خلال عروض موسيقية تستلهم

التراث الجزائري الأصيل وتقدمه في أجواء ثقافية مفتوحة، ويعمل مركز الفنون والثقافة بقصر رؤساء البحر، على برمجة لقاءات فنية متنوعة تجمع بين الحفاظ على الموروث الموسيقي الوطني وتشجيع الحضور الثقافي لدى مختلف فئات الجمهور، خاصة خلال المناسبات الثقافية والدينية، وتبقى الدعوة مفتوحة أمام الجمهور لحضور هذه السهرة الفنية التي تسعى إلى تعزيز التواصل بين الفنانين والجمهور وإحياء التقاليد الفنية المرتبطة بالشهر الفضيل.

إسماعيل مروحي - مترجم

في لقاء أدبي تحتضنه مكتبة "بركات سليمان"

قراءة نقدية لإصدار فكري حول  
الحضارة العربية الإسلامية بعناية

تحتضن المكتبة الرئيسية للمطالعة العمومية "بركات سليمان" بعناية، مساء السبت القادم، على الساعة 21، لقاء أدبيا ضمن فعاليات منتدى الكتاب في عدده الـ 55، لتقديم الإصدار الجديد للكاتب والباحث الدكتور رضا كشان الموسوم بـ "الحضارة العربية الإسلامية بين الريادة والعالمية".



خلال لقاءات دورية تجمع الكُتّاب والباحثين بالقراء والمهتمين بالشأن الثقافي، وقد وجهت المكتبة الرئيسية دعوة عامة للجمهور لحضور هذا اللقاء الأدبي والمشاركة في النقاش الفكري المصاحب له.

الفكرية وأبعاده الحضارية، إلى جانب تنظيم جلسة بيع بالتوقيع تتيح للجمهور اللقاء المباشر بالمؤلف، ويعد منتدى الكتاب فضاء ثقافيا مفتوحا للاحتفاء بالمؤلفين والاعتراف بإسهاماتهم الفكرية، من

طابع أكاديمي، حيث يتولى الأستاذ رضوان علوي تقديم اللقاء، فيما يقدم الأستاذ الدكتور عبد الكريم شلبي، عميد كلية الآداب بجامعة عنابة، قراءة نقدية للكتاب، تسلط الضوء على مضامينه

إسماعيل مروحي

وينظم هذا الموعد الثقافي تحت إشراف وزارة الثقافة والفنون ومديرية الثقافة والفنون لولاية عنابة، في إطار دعم الحركة الفكرية، ويتضمن البرنامج جلسة علمية ذات

أمسية فنية تضامنية تنظمها مديرية الثقافة

"قعدة تراثية" لفائدة المقيّمات بمركز النساء  
ضحايا العنف في عنابة

مروة جليل (مترجمة)

تنظم مديرية الثقافة والفنون لولاية عنابة، بالتنسيق مع محافظة المهرجان المحلي للفنون والثقافات الشعبية، أمسية تراثية مميزة بعنوان "قعدة تراثية"، وذلك الأنشطة التضامنية المبرمجة خلال شهر رمضان، وتعرف هذه الفعالية مشاركة كل من جمعية ماسة الشرق الثقافية لبلدية عنابة، مع الماشطة "حميدة بلدي" و"فرقة بورقة محمد" من العيساوة، أين سيقدم المشاركون باقة من العروض الفنية والتراثية التي تعكس أصالة الموروث الثقافي العنابي، وتقام هذه الأمسية بالمركز الوطني لاستقبال الفتيات والنساء

ضحايا العنف ومن هن في وضع صعب، والتضامن وتعزيز الروابط الإنسانية مع في مبادرة تهدف إلى إدخال أجواء الفرحة المقيّمات بالمركز.

## وسائل الإعلام رسخت صورة جديدة للمرأة وشوهدت صاحبات الوزن الزائد

## الهوس بالوزن المثالي والتخسيس يسبب الإصابة باضطراب الأكل

قبل مئات السنين كان ينظر إلى المرأة النحيفة على أنها أقل جاذبية وغالبا فقيرة، وهو ما دفع النساء الأكثر ثراء للحرص على اكتساب الوزن وارتداء ملابس "منتفخة".

ق.م

ومع تسارع نمط الحياة في العصر الصناعي بعد الحرب العالمية الأولى باتت النحافة أكثر شيوعا، وساهمت وسائل الإعلام في ترسيخ الصورة الجديدة مع تشويه صاحبات الوزن الزائد، حتى أصبح هوس إنقاص الوزن مسيطرا على حياة الكثيرات رغم أضراره التي قد تؤدي إلى الإصابة بأمراض اضطراب الأكل وأحيانا الوفاة.

## ماذا يعني اضطراب الأكل؟

عندما يصبح إنقاص الوزن هو جوهر حياتك وكل ما تفكرين فيه فأنت بذلك تهينين نفسك لاضطراب الأكل.

اضطرابات الأكل هي حالات سلوكية تتميز باضطراب شديد ومستمر في سلوكيات الأكل وما يرتبط بها من أفكار وعواطف مؤلمة، ويمكن أن تكون حالات خطيرة للغاية تؤثر على الوظائف الجسدية والنفسية والاجتماعية، وفقا للرابطة الأميركية للطب النفسي "إيه بي إيه" (APA).  
وبعد فقدان الشهية العصبي أحد أشكال اضطرابات الأكل، وهو أكثر شيوعا عند النساء، حيث يصبح القلق بشأن تناول الطعام أو الإحساس بالذنب عقب تناول أطعمة معينة هو المسيطر على حياتهن.

## علامات الهوس بإنقاص الوزن

تخلط الكثيرات بين الحفاظ على نظام غذائي متوازن وجسم صحي وبين إنقاص الكثير من الوزن ووضع توقعات غير واقعية عن الجسم المثالي. وبحسب "هيلث" (Health) هناك بعض العلامات التي يمكنك ملاحظتها وتشير إلى هوسك بفقدان الوزن، منها:  
الوقوف على الميزان قبل وبعد الوجبات، أو إذا قمت بتعديل طريقة وقوفك على الميزان لتعديل الأرقام فهذا سلوك قهري سيزداد سوءا بمرور الوقت، فيكفي الوقوف على الميزان مرة واحدة في الأسبوع. اختيار الأطعمة بناء على قيمة سرعتها الحرارية فقط، متجاهلة الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة وحتى شعورك بالرضا عما تأكلينه.

من الأفضل تخفيف تركيزك على السرعات الحرارية، وأن تتناولي طعاما صحيا متوازنا، وركزي على ملء نصف طبقك بالخضار والفواكه الكاملة، وربعه بالبروتين الخالي من الدهون مثل الدجاج أو السمك، والربع بالحبوب الكاملة، مثل الكينوا أو الأرز البني.

فحص الجسم باستمرار للتأكد من ظهور عظم الترقوة أو الفخذ أو التأكد من عدم وجود كتل دهنية في البطن علامة شائعة للهوس بفقدان الوزن. إذا وجدت نفسك تحاولين البحث عن عيوب جسدك فتوقفي عن ذلك فورا حتى لا يتطور الأمر. إذا كنت تتوقعين أن الحياة ستكون رائعة عندما تصلين إلى الوزن السحري أو أن حصولك على بطن مسطح قد يجعل كل شيء جيدا فهو توقع غير واقعي بالمرّة، ولن تتحسن حياتك بسبب وزنك.

تمارينك الرياضية دائما أولوية، فالرياضة ضرورية للحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية، لكن عندما تتحول إلى علاقة قهريّة أو إدمانية ولا يمكنك تفويت التمرين من أجل التزامات الأسرة أو العمل أو تجاهلت الإصابة أو المرض من أجل التمرين فهو مؤشر سيئ. البحث باستمرار عن أحدث الأنظمة الغذائية، إذا كان كل تفكيرك منصباً على البحث عن كل نظام غذائي جديد أو عنوان تمرين واعد بخسارة الوزن فأنت تسيرين في طريق غير جيد.



## انتشار شائع

ونلاحظ في الآونة الأخيرة أنّ النحافة باتت الشغل الشاغل لفتيات ونساء كثيرات، فوصلت إلى حدّ الهوس، فعلى مواقع التواصل الاجتماعي، بات واضحا أنّ تنحيف الجسم والحميات الهادفة إلى إنقاص الوزن أكثر من أساسية للجميع، حتى أن المجموعات التي تنظم برامج حميات وتابعها من دون أساس علمي تزداد يوما بعد آخر.

## لماذا هذا الهوس الكبير؟

لا يلاحق هذا الهوس فئة كبيرة من الناس من دون أسباب وجيهة، ففي الواقع، لا بدّ من القول إنّ مواكبة مواقع التواصل الاجتماعي باستمرار والتعلق الكبير بها يعدّان السبب الأبرز في هذا الإطار. فكثيرات من مواكبات الموضة والأزياء والجمال يتابعن عارضات الأزياء والممثلات والفتيات فلا يكتفين باستماد الوحي من إطلالاتهنّ إنّما يتأثرن تماما بأجسامهنّ الرشيقة. بالإضافة إلى ذلك، تعتبر الإعلانات المنتشرة والتي تبغي الربح أي تلك المتعلقة بحلول التنحيف السريعة سببا لهذا الهوس، إذ تعد بنتائج سريعة وغير متوقّعة.

## رأي الخبراء

انطلاقاً من أهمية الموضوع، لجأنا إلى السيّد رولا فخرى الطلافه، وهي اختصاصية تغذية في مستشفى بارين الدولي في أبوظبي، لتعرّفنا أكثر على مشكلة النحافة وتطلعنا على مختلف الأمراض المرتبطة بها وعلى بعض النصائح والحلول المفيدة للعلاج.

## ما هي النحافة؟

تعرّف اختصاصية التغذية النحافة على أنّها نقص الوزن عن المعدل الطبيعي. ويتمّ تحديد هذا الأخير من خلال احتساب مؤشر كتلة الجسم، وذلك بقسم وزن الجسم بالكيلوغرام على مربّع الطول بالمتر. فلو تراوح هذا المؤشر بين 81 و52، يكون الوزن طبيعياً. أمّا في حال انخفض عن 81، فيكون الجسم قد دخل في مرحلة النحافة.

## ازدياد حدة النحافة

تزداد أحيانا حدة النحافة، فيظهر سوء التغذية وتقل كمية الطعام التي يتمّ تناولها وتفقد الشهية. وفي هذه الحالة، قد ترتبط حدة النحافة بمجموعة من العوامل المسببة لها. ونذكر في ما يأتي أبرزها:

- أمراض تسبب نقص الوزن كأعراض الجهاز الهضمي التي تمنع امتصاص الغذاء بطريقة سليمة، مثل الإسهال الشديد والتقيؤ المستمر.

## دور اختصاصي التغذية

يعدّ دور اختصاصي التغذية مهماً للغاية لعلاج النحافة، إذ يعتمدون على معلومات المريضة ويساعدونها على تخطي مشكلتها من خلال برنامج غذائي متوازن. ومن أهمّ النصائح التي تساعد على زيادة الوزن وعلى العلاج السليم:

- تناول 5 أو 6 وجبات صغيرة في اليوم
- التركيز على الأطعمة المغذية كالنشويات والخضار والفاكهة وعلى مصادر الدهون الصحية
- زيادة السرعات الحرارية تدريجياً
- عدم شرب الماء قبل الطعام لتفادي الامتلاء والشبع

## الحل في جسم صحي

بين رغبة البعض في إنقاص القليل من الوزن ورغبة آخرين في إنقاص الكثير من الوزن يبقى الحصول على وزن صحي هو الأهم.

ولمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى إنقاص وزنك فإن نقطة البداية الجيدة هي تقييم مؤشر كتلة الجسم "بي إم آي" (BMI)، والذي سيساعدك على تحديد ما إذا كان وزنك الحالي يعرضك لخطر الإصابة بحالات صحية معينة أم لا.

ويمكن من خلال مؤشر كتلة الجسم معرفة كيفية إنقاص الوزن والحفاظ عليه، وبحسب "فيرى ويل فيت" (Verywellfit)، بعد معرفة مؤشر كتلة الجسم يجب عليك وضع أولويات لفقدان الوزن والحصول على جسم صحي وليس توقعات خيالية، وتتضمن تلك الأولويات:

ممارسة تمارين القلب والأوعية الدموية لمدة 5 أيام في الأسبوع، ويعني ذلك القيام بأي نشاط قوي يزيد معدل ضربات القلب والتنفس ويرفع الأكسجين وتدفق الدم في جميع أنحاء الجسم مع استخدام مجموعات عضلية كبيرة في الجسم بشكل متكرر ومنظم.

يحسن ذلك صحة القلب والصحة العقلية والمزاج والنوم وتنظيم الوزن والتمثيل الغذائي، وهناك أشكال كثيرة لممارسته كالمشي السريع، والجري، وركوب الدراجات والتسلق.

تناول وجبات صحية ومتوازنة ومراقبة السرعات الحرارية التي يتم تناولها دون إفراط أو تقييد، ممارسة تمارين المرونة وتمارين القوة لمدة يومين أو أكثر في الأسبوع، وكذا الحصول على قسط كاف من النوم، إضافة إلى إدارة التوتر، والتحرك كلما أمكن كصعود السلم والمشي.

- التهابات الجهاز الهضمي، كذلك الناتج عن داء الكرون

- اضطرابات متعلّقة بالغدد الصماء، كفرط نشاط الغدة الدرقية المسؤولة بشكل أساسي عن عملية التمثيل الغذائي والنمو

- مرض السكري

وفي هذا الإطار، لا بدّ من القول إنّ النحافة قد تنتج أيضاً عن العامل الوراثي.

## نتائج متعدّدة

لا تعتقدي أنّ النحافة الشديدة تتوقّف عند الوزن الخفيف والمنخفض عن المعدل الطبيعي. ففي الواقع، تتسبب النحافة بعدد من المشكلات الصحية للجسم والذهن على حدّ سواء، ونذكر منها:

- ضعف جهاز المناعة بشكل عامّ
- تأخر النمو ونقص الطول عند المراهقين والأطفال (نتيجة عدم حصولهم على ما يكفي من الغذاء الضروري للنمو السليم)
- تساقط الشعر
- تكسّر الأظافر
- الشعور بالبرد
- تأخر الإنجاب

لماذا هذه النتائج؟

تشرح لنا السيّد رولا أنّ هذه النتائج سببها نقص المعادن والفيتامينات الهامة التي ترتبط بعمليات الجسم الحيوية، كالحديد والكالسيوم والفيتامين D، ما يؤدي بالتالي إلى هشاشة العظام من دون أن ننسى التعب والإرهاق وفقدان القدرة على التركيز. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي افتقار الوجبات إلى مصدر دهون جيّدة إلى انخفاض مستوى الكوليسترول الجيد في الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

## من هوس إلى مرض

قد تصل المرأة إلى حالة متقدّمة من هذا الهوس، فتصبح غير متقبّلة للطعام وتصاب بأمراض أبرزها:

- البوليميا (الشراهة العصبي - المرضي): اضطراب تتناول فيه المرأة بشراهة وسرعة كمية كبيرة من الطعام ثمّ تطهر معدتها بالتقيؤ المتعمّد أو الأدوية المسهّلة أو حتى التمارين الرياضية المفرطة للتخلص من السرعات الحرارية الإضافية.

- فقدان الشهية العصبي (Anorexia Nervosa): تعاني المرأة فيه من خوف مستمرّ من زيادة وزنها، فنقلل كمية الطعام التي تتناولها فتصبح نحيفة للغاية. وعادة ما تعاني المراهقات من هذا المرض كما ويكثر لدى اللواتي يعانين من مشاكل نفسية.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية	
باسم الشعب الجزائري	
حكـم	
المرجع: 2509967	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509947	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509929	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509911	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509893	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509875	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509857	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509839	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509821	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509803	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509785	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509767	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509749	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509731	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509713	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509695	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509677	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509659	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509641	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509623	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509605	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509587	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509569	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509551	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509533	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509515	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509497	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509479	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509461	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509443	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509425	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509407	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509389	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509371	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509353	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509335	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509317	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509299	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509281	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509263	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509245	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509227	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509209	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509191	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509173	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509155	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509137	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509119	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509101	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509083	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509065	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509047	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509029	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2509011	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508993	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508975	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508957	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508939	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508921	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508903	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508885	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508867	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508849	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508831	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508813	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508795	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508777	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508759	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508741	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508723	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508705	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508687	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508669	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508651	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508633	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508615	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508597	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508579	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508561	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508543	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508525	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508507	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508489	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508471	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508453	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508435	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508417	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508399	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508381	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508363	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508345	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508327	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508309	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508291	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508273	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508255	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508237	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508219	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508201	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508183	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508165	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508147	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508129	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508111	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508093	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508075	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508057	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508039	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508021	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2508003	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507985	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507967	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507949	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507931	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507913	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507895	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507877	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507859	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507841	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507823	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507805	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507787	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507769	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507751	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507733	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507715	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507697	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507679	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507661	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507643	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507625	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507607	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507589	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507571	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507553	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507535	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507517	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507499	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507481	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507463	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507445	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507427	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507409	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507391	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507373	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507355	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507337	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507319	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507301	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507283	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507265	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507247	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507229	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507211	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507193	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507175	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507157	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507139	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507121	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507103	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507085	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507067	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507049	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507031	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2507013	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506995	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506977	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506959	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506941	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506923	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506905	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506887	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506869	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506851	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506833	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506815	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506797	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506779	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506761	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506743	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506725	تاريخ: 02/03/2026
المرجع: 2506707	

حضور جماهيري غفير زاد من حدة المنافسة

## الدورة الكروية الخيرية بلعب "لاري بابي" تبلغ نصف النهائي وسط أجواء رمضانية رائعة



تواصل الدورة الكروية الخيرية لكرة القدم الجارية بالملعب الجوّاري لاري بابي في ولاية عنابة شد أنظار عشاق الكرة، حيث بلغت المنافسة محطة الدور نصف النهائي بعد سلسلة من المباريات المثيرة التي جرت في أجواء رمضانية مميزة وحضور جماهيري غفير. وشهدت الدورة، التي تحولت إلى موعد كروي يومي لسكان المنطقة ومحبي كرة القدم في عنابة، تنافسا كبيرا بين الفرق المشاركة، قبل أن تحسم أربعة فرق تأهلها إلى الدور نصف النهائي، ويتعلق الأمر بكل من فرق "بلابلي"، "اليوفي"، رمزي "النشّة" و"قلوبال فون"، وهي الفرق التي أظهرت مستوى

فنيا جيدا واستحقت بلوغ هذا الدور المتقدم من المنافسة. ومن المنتظر أن تكون مواجهات الدور نصف النهائي قوية ومثيرة، في ظل التقارب الكبير في المستوى بين الفرق الأربعة، وهو ما يعد الجماهير الحاضرة بسهرتين كرويتين متمعتين خلال ليالي رمضان. كما تميزت الدورة بحسن التنظيم والأجواء الرياضية الرائعة، إضافة إلى التحكيم الجيد الذي ساهم في السير الحسن للمباريات. ومن النقاط اللافتة أيضا اعتماد تقنية الفار بشكل رمزي في بعض الحالات التحكيمية، وهي مبادرة لاقت استحسان الحضور وأضفت طابعا مميّزا على المنافسة. هذا ولا تقتصر أهمية هذه الدورة على الجانب الرياضي فقط، بل تحمل أيضا بعدا تضامنيا وخيريا من خلال كسوة التيمم في عيد الفطر بالإضافة، إلى تعزيز روح التضامن بين شباب المنطقة خلال الشهر الفضيل، إضافة إلى إحياء النشاط الرياضي في الأحياء الشعبية في أجواء أخوية رمضانية. ومع اقتراب موعد المربع الذهبي، يتربع الكثير من عشاق المستديرة في عنابة مباراتي نصف النهائي التي ستكشف عن طرفي النهائي في دورة باتت تشكل حدثا رياضيا بارزا في ليالي رمضان بولاية عنابة.

شعيب بوسلامة

ملعبا شابو وديدوش ومسبح الطاباكوب ضمن برنامج الزيارة

## زيارة مستشار وزير الرياضة إلى عنابة لإحصاء نقائص المنشآت الرياضية التابعة للبلدية



شهدت ولاية عنابة خلال الأيام الأخيرة، زيارة مستشار وزير الرياضة جعفر نهار، وذلك في إطار الزيارات على وضعية المنشآت الرياضية التابعة للبلدية عنابة ومعاينة حالتها عن قرب، خاصة في ظل الانشغالات التي يطرحها الفاعلون في المجال الرياضي المحلي بشأن تدهور بعض المرافق.

وشكلت الزيارة

فرصة للقائين على الشأن الرياضي في الولاية من أجل طرح جملة من الانشغالات والمطالب، وفي مقدمتها ضرورة التدخل العاجل لإعادة الاعتبار لعدد من المنشآت التي باتت تحتاج إلى عمليات ترميم وإعادة تهيئة، حتى تتمكن من استعادة دورها في احتضان النشاطات الرياضية المختلفة. ومن أبرز النقاط التي طرحت خلال الزيارة، ملف ملعب ديدوش مراد، حيث أكد المسؤولون المحليون أن الميزانية المرسودة من طرف بلدية عنابة غير كافية لتغطية تكاليف الترميم المطلوبة، وهو ما يستدعي تدخل قطاع الرياضة لتخصيص غلاف مالي إضافي يسمح بإطلاق مشروع إعادة تهيئة هذا المرفق الرياضي الهام. كما قام مستشار وزير الرياضة بتفقد عدد من المنشآت الأخرى التابعة للبلدية، على غرار ملعب العقيد عبد القادر شابو، حيث وقف بشكل خاص على وضعية المدرجات التي تحتاج إلى أشغال صيانة وإعادة تأهيل، إضافة إلى معاينة مسبح الطاباكوب الذي يعاني بدوره من عدة نقائص على مستوى البنية التحتية. وخلال هذه الزيارة، قام جعفر نهار بتدوين تقرير مفصل حول حالة مختلف المنشآت الرياضية التي تمت معاينتها، متضمنا أبرز النقائص والاحتياجات المسجلة، حيث وعد برفعه إلى الجهات الوصية في وزارة الرياضة، قصد دراسته واتخاذ الإجراءات اللازمة لإعادة الاعتبار لهذه المرافق.

ويأمل الفاعلون في الوسط الرياضي بعنابة أن تترجم هذه الزيارة إلى قرارات عملية ومشاريع ميدانية في القريب العاجل، بما يسمح بتطوير البنية التحتية الرياضية بالولاية وتوفير ظروف أفضل للأندية والرياضيين والشباب الممارس لمختلف النشاطات الرياضية.

شعيب بوسلامة

مشروع فريق كبير يصنع الحدث في رابطة عنابة الجهوية لكرة القدم

## أمل البوني يبتعد بـ6 نقاط عن الوصيف تبسة ويقترب من تحقيق الصعود الثاني تواليا

يواصل فريق أمل البوني كتابة قصة نجاح مميزة هذا الموسم في بطولة الجهوي الثاني لرابطة عنابة لكرة القدم، بعدما فرض نفسه كأحد أبرز المرشحين لتحقيق الصعود إلى الجهوي الأول، في إنجاز قد يكون الثاني على التوالي للفريق الحديث النشأة.



المناسبة للاعبين والطاقم الفني من أجل تحقيق الأهداف المسطرة.

ومع بقاء 9 جولات فقط عن نهاية الموسم، تبدو حظوظ أمل البوني واقرة ومواصلة الصدارة وتحقيق الصعود، في انتظار تأكيد ذلك ميدانيا ومواصلة نفس النسق في الجولات المتبقية.

الفريق هوية واضحة داخل الميدان، حيث ظهرت بصمته الفنية جلية في الأداء الجماعي والانضباط التكتيكي الذي يميز التشكيلة. من جهتها، لعبت الإدارة بقيادة الرئيس علي رمضان دورا مهما في الاستقرار الذي يعيشه النادي، حيث لم يتدخل على الفريق من الناحية التنظيمية والدعم المعنوي، وهو ما ساهم في توفير الظروف

بوعزيزي الذي يقدم مستويات ثابتة بين الخشبات الثلاثة، إضافة إلى الفعالية الهجومية التي يوفرها المهاجم أكرم بحري، فضلا عن مجموعة أخرى من اللاعبين المميزين الذين يشكلون قوة الفريق هذا الموسم. ولا يمكن الحديث عن نجاح أمل البوني دون التوقف عند العمل الكبير الذي يقوم به المدرب عدلان بن سعيد، الذي نجح في منح

الصريح - شعيب بوسلامة

وتربيع أمل البوني على صدارة الترتيب برصيد 47 نقطة، بفارق مريح يصل إلى 6 نقاط كاملة عن الوصيف مستقبيل تبسة، وهو ما يعكس المسار القوي الذي يقدمه الفريق منذ بداية الموسم، مؤكدا طموحه الكبير لمواصلة سلسلة النجاحات التي انطلقت منذ الموسم الماضي. وكان الفريق العنابي قد نجح في تحقيق الصعود من القسم الشرفي لرابطة عنابة إلى الجهوي الثاني في الموسم الماضي، قبل أن يواصل هذا الموسم بنفس العزيمة والإصرار، واضعا نصب عينيه تحقيق إنجاز جديد يمثل في بلوغ بطولة الجهوي الأول، هذا ويضم أمل البوني تشكيلة ثرية تضم مجموعة من خبرة اللاعبين في ولاية عنابة، يتقدمهم قائد الفريق حسام الدين ملوش الملقب بـ"بيسو" الذي يعد أحد الركائز الأساسية في الفريق ونجمه الأول، إلى جانب المدافع خليل قبيحي الذي يمنح الخط الخلفي صلابته كبيرة، كما يعتمد الفريق على خبرة الحارس المخضرم رابع

المدينة تعيش على حلم العودة للقسم الثاني هواة

## شبيبة سكيكدة من بداية متعثرة إلى زعامة البطولة

الصعود ما يزال مفتوحا على كل الاحتمالات في ظل تقارب المستوى والنقاط بين فرق المقدمة، ما يجعل كل مباراة بمثابة نهائي حقيقي بالنسبة للشبيبة وبقية المنافسين. وفي إطار الجولة المقبلة، سيكون فريق شبيبة سكيكدة على موعد مع اختبار صعب عندما يستقبل هذا السبت فريق جمعية عين مليلة بلعب 20 أوت بسكيكدة، في مواجهة يسعى من خلالها أصحاب الأرض إلى تحقيق الفوز وتعزيز موقعهم في الصدارة ومواصلة سلسلة النتائج الإيجابية، خاصة وأن المنافس مهدد بشكل كبير بالسقوط للقسم الجهوي.

هذا وتعرف مدرجات ملعب 20 أوت عودة قوية لأنصار الشبيبة الذين استعادوا حماسهم وثقتهم بالفريق بعد النتائج المميزة المحققة في الفترة الأخيرة، حيث ينتظر أن يشكّلوا دفعا معنويا كبيرا للاعبين في هذا الموعد الهام من عمر البطولة.



ويعتمد الطاقم الفني لشبيبة سكيكدة بقيادة المدرب سمير بوجهران على توليفة متوازنة تجمع بين لاعبين أصحاب خبرة في المنافسات المحلية إلى جانب مجموعة من الشبان الطموحين، إضافة إلى عدد معتبر من أبناء ولاية سكيكدة الذين منحوا الفريق روحا قتالية كبيرة داخل المستطيل الأخضر، وهو ما انعكس إيجابيا على النتائج في الأسابيع الأخيرة. ورغم اعتلاء الصدارة، إلا أن سباق

مرور 22 جولة من عمر البطولة. بداية الموسم لم تكن في مستوى تطلعات أنصار النادي، حيث سجل الفريق انطلاقة متعثرة جعلته يبتعد مبكرا عن فرق المقدمة، غير أن الأمور تغيرت بشكل واضح مع مرور الجولات، خاصة خلال مرحلة الإياب التي شهدت استفاقة قوية لأبناء "روسيكادا"، ليقلب الفريق الطاولة على العديد من الأندية التي كانت مرشحة لقيادة السباق نحو الصعود.

الصريح - شعيب بوسلامة

عاد فريق شبيبة سكيكدة بقوة إلى واجهة المنافسة في بطولة القسم الثالث هواة مجموعة الشرق، بعدما تمكن من اعتلاء صدارة الترتيب برصيد 46 نقطة، متقدما بفارق نقطتين فقط عن ملاحظيه المباشرين اتحاد الفوبور، شباب عين فكارون وترجي قالمة، في صراع مفتوح على ورقة الصعود بعد

# فريق شبيبة جيجل ثالث بطولة القسم الثاني هواة مجموعة وسط شرق موسم 2025\_2026



## طروحات رمضان

## آداب الصيام في رمضان

رمضان بلا دي:

## موائد إفطار الصائمين... صورة حبة لقمه التضامن والنار في المجتمع



بحلول شهر رمضان من كل عام، تتحول العديد من الشوارع والساحات العمومية عبر أحياء الجزائر العاصمة ومدن أخرى عبر الوطن إلى فضاءات مفتوحة لموائد إفطار الصائمين في صورة حبة تتجسد من خلالها قيم التضامن والتآزر والتكافل في أوساط المجتمع، وضمن هذا المسعى، الجزائرية عمليات تضامنية واسعة، تترجم روح المسؤولية والتطوع التي يتحلى بها

شروط ومعايير السلامة الصحية والغذائية، مما يبرز جهود الكشافة التي جعلت من العمل الخيري والتطوعي رسالة سامية، لا سيما خلال المبادرات تثبت أهمية العمل التطوعي، باعتباره "ركيزة أساسية في بناء مجتمع متماسك ومتآزر".

وتقدم هذه المطاعم مزيد من 100 ألف وجبة ساخنة يوميا، يتم تحضيرها وفق شروط ومعايير السلامة الصحية والغذائية، مما يبرز جهود الكشافة التي جعلت من العمل الخيري والتطوعي رسالة سامية، لا سيما خلال المبادرات تثبت أهمية العمل التطوعي، باعتباره "ركيزة أساسية في بناء مجتمع متماسك ومتآزر".

وتقدم هذه المطاعم مزيد من 100 ألف وجبة ساخنة يوميا، يتم تحضيرها وفق شروط ومعايير السلامة الصحية والغذائية، مما يبرز جهود الكشافة التي جعلت من العمل الخيري والتطوعي رسالة سامية، لا سيما خلال المبادرات تثبت أهمية العمل التطوعي، باعتباره "ركيزة أساسية في بناء مجتمع متماسك ومتآزر".

وتقدم هذه المطاعم مزيد من 100 ألف وجبة ساخنة يوميا، يتم تحضيرها وفق شروط ومعايير السلامة الصحية والغذائية، مما يبرز جهود الكشافة التي جعلت من العمل الخيري والتطوعي رسالة سامية، لا سيما خلال المبادرات تثبت أهمية العمل التطوعي، باعتباره "ركيزة أساسية في بناء مجتمع متماسك ومتآزر".

وتقدم هذه المطاعم مزيد من 100 ألف وجبة ساخنة يوميا، يتم تحضيرها وفق شروط ومعايير السلامة الصحية والغذائية، مما يبرز جهود الكشافة التي جعلت من العمل الخيري والتطوعي رسالة سامية، لا سيما خلال المبادرات تثبت أهمية العمل التطوعي، باعتباره "ركيزة أساسية في بناء مجتمع متماسك ومتآزر".

السحور وهو الأكل آخر الليل، وسمى بذلك؛ لأنه يقع في وقت السحر، وقد أمر به صلى الله عليه وسلم، فقال: (تسحروا فإن في السحور بركة) متفق عليه. وهو الفاصل بين صيامنا وصيام أهل الكتاب، والسنة تأخيره، ويتحقق السحور ولو بشربة ماء.

ومن الآداب المستحبة: تعجيل الفطر، قال صلى الله عليه وسلم: (لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر) متفق عليه. وينبغي للصائم أن يحرص على الدعاء عند فطره، فإن للصائم عند فطره دعوة لا تصمت أو قاتله فليقبل إني امرؤ ضمت

فحظي إذن من صومسي الجوع والظما

فإن قلت: إني صمت يومي فما الإمساك عن المفطرات الحسية فحقيقة الصيام إذن ليست مجرد الإمساك عن المفطرات الحسية

فإن قلت: إني صمت يومي فما الإمساك عن المفطرات الحسية فحقيقة الصيام إذن ليست مجرد الإمساك عن المفطرات الحسية

فإن قلت: إني صمت يومي فما الإمساك عن المفطرات الحسية فحقيقة الصيام إذن ليست مجرد الإمساك عن المفطرات الحسية

فإن قلت: إني صمت يومي فما الإمساك عن المفطرات الحسية فحقيقة الصيام إذن ليست مجرد الإمساك عن المفطرات الحسية

فإن قلت: إني صمت يومي فما الإمساك عن المفطرات الحسية فحقيقة الصيام إذن ليست مجرد الإمساك عن المفطرات الحسية

فإن قلت: إني صمت يومي فما الإمساك عن المفطرات الحسية فحقيقة الصيام إذن ليست مجرد الإمساك عن المفطرات الحسية

فإن قلت: إني صمت يومي فما الإمساك عن المفطرات الحسية فحقيقة الصيام إذن ليست مجرد الإمساك عن المفطرات الحسية



يقول صلى الله عليه وسلم: (الصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

يقول صلى الله عليه وسلم: (الصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

يقول صلى الله عليه وسلم: (الصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

يقول صلى الله عليه وسلم: (الصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

يقول صلى الله عليه وسلم: (الصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

يقول صلى الله عليه وسلم: (الصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

يقول صلى الله عليه وسلم: (الصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

يقول صلى الله عليه وسلم: (الصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

يقول صلى الله عليه وسلم: (الصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

يقول صلى الله عليه وسلم: (الصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

يقول صلى الله عليه وسلم: (الصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها

بصرة عن النظر إلى المحرمات، ويحفظ أذنه عن الاستماع للحرام، فلا يرفث، ولا يصبغ، فإن سابهه الصيام ترك الشراب والطعام،" وقال عليه الصلاة والسلام: (رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش) رواه الإمام أحمد وابن ماجه بسند صحيح، بل لا بد مع ذلك من حفظ الجوارح، واستعمالها



معاني أسماء الله الحسنى (السرور) ورد في قوله تعالى: إن الله بالناس لرءوف رحيم (البقرة: 143) ومعناه: مريد التخفيف عن عباده. (الرازق) ورد في قوله تعالى: وإن الله لهو خير الرازقين (الحج: 58) ومعناه: المنفضل على عباده بما يحتاجون إليه لقوام حياتهم. (الرب) ورد في قوله تعالى: الحمد لله رب العالمين (الفاتحة: 2) ومعناه: الذي خلق الخلق، ونشأهم، ويسر لهم أسباب الرزق والحياة. (الرحمن) نطق به الكتاب، فقال تعالى: الحمد لله رب العالمين - الرحمن الرحيم وقال تعالى: والهكم إليه واحد لا إله إلا هو الرحمن الرحيم (البقرة: 163). وهو اسم اختص به سبحانه فلا يجوز أن ينسب به غيره، وهو مشتق من الرحمة على صيغة المبالغة، ومعناه: ذو الرحمة التي لا نظير له فيها، فرحمته وسعت كل شيء (الأعراف: 156) من كافر، ومؤمن، وحجر، وشجر، وجميع خلقه.

عبارات دينية قصيرة الوفاء بالوعد: من صفات المؤمنين، وإخلاف الوعد من غير عذر؛ من صفات المنافقين، ففي الصحيحين عن أبي هريرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: آية المنافق ثلاث: إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا أؤتمن خان. أما من وعد غيره وكان عازما على الوفاء، ثم عرض له ما ينقض عدم الوفاء؛ فهو معذور، وليس متصفا بصفة المنافقين. قال ابن رجب الحنبلي -رحمه الله- في جامع العلوم والحكم: إذا وعد أخلف، وهو على نوعين: أحدهما: أن يعد ومنه نية أن لا يفي بوعده، وهذا أثر الخلف، ولو قال: أفعل كذا -إن شاء الله تعالى- ومن نية أن لا يفعل، كان كذبا وخلفا، قاله الأوزاعي. الثاني: أن يعد ومن نية أن يفي، ثم يبدو له، فيخلف من غير عذر له في الخلف. وقال العيني -رحمه الله- في عمدة القاري شرح صحيح البخاري: ويقول: إذا وعد أخلف -فيه على فساد النية، لأن خلف الوعد لا يفتح إلا إذا عزم عليه مقارنا بوعده، أما إذا كان عازما، ثم عرض له مانع، أو بدا له رأي، فهذا لم توجد فيه صفة النفاق، ويشهد لذلك ما رواه الطبراني بإسناد لا بأس به في حديث طويل من حديث سلمان، رضي الله عنه: إذا وعد وهو يحدث نفسه أنه يخلف، وكذا قال في باقي النخال، وقال العلماء: يستحب الوفاء بالوعد بالهبة، وغيرها استحبابا مؤكدا، ويكره إخلافه كراهة تنزيه، لا تحريم.

عبارات واقتباسات الحب لله هو أعظم الحب، فإذا أحببت أحدا. أحبه لله عز وجل ولأنه يحب الله عز وجل وليس لأي شيء آخر. كلما ضاقت عليك الدنيا، وأحسست أنك وحدك فيها، ارجع إلى الله عز وجل وتذكر أنه هو السند والسند والصاحب في كل وقت. الصلاة فرج من كل هموم. والإيمان هو أعظم نعمة أنعمها الله على الإنسان. ومن حرمها فقد حرم الخير كله، ومن نالها فقد فاز فوزا عظيما. خذ ما تحتاج إليه من الدنيا ولا تطمع، ولكن للأخرة. احرص على قدر استطاعتك ولا ترض بالقليل، فإن ما عند الله خير وأبقى.

هل تعلم بأن مصعب بن عمير هو أول سفير في الإسلام. هل تعلم بأن أبو الطفيل عامر بن وائلة يعد آخر من مات من الصحابة وتوفي في عام مائة من الهجرة النبوية. هل تعلم بأن النبي محمد صلى الله عليه وسلم صام شهر رمضان تسعة مرات واعتمر أربعة مرات وحج مرة واحدة فقط. هل تعلم بأن أول امرأة تم تطبيق عليها حد السرقة وقطعت يدها هي قلابة المخزومية. هل تعلم بأن النبي محمد صلى الله عليه وسلم قد ترك بعد وفاته عدد تسعة زوجات.

هل تعلم بأن النبي محمد صلى الله عليه وسلم قد ترك بعد وفاته عدد تسعة زوجات.

تفانة إسلامية هل تعلم بأن مصعب بن عمير هو أول سفير في الإسلام. هل تعلم بأن أبو الطفيل عامر بن وائلة يعد آخر من مات من الصحابة وتوفي في عام مائة من الهجرة النبوية. هل تعلم بأن النبي محمد صلى الله عليه وسلم صام شهر رمضان تسعة مرات واعتمر أربعة مرات وحج مرة واحدة فقط. هل تعلم بأن أول امرأة تم تطبيق عليها حد السرقة وقطعت يدها هي قلابة المخزومية. هل تعلم بأن النبي محمد صلى الله عليه وسلم قد ترك بعد وفاته عدد تسعة زوجات.

هل تعلم بأن النبي محمد صلى الله عليه وسلم قد ترك بعد وفاته عدد تسعة زوجات.

هل تعلم بأن النبي محمد صلى الله عليه وسلم قد ترك بعد وفاته عدد تسعة زوجات.

حدث في رمضان في مثل هذا اليوم من شهر رمضان المبارك للعام 8 هـ دخل الرسول محمد (عليه الصلاة والسلام) مدينة مكة المكرمة، منتصراً هو وجيش المسلمين على كفار قريش، دخل الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) المسجد الحرام، ليظفروه من الأصنام، وخطب أمام قريش وعفا عنهم، وسلم مفتاح الكعبة إلى عثمان بن طلحة، وقال له: «خذوها خالده تالده»، ثم أمر بلال ابن رباح فأذن من فوق الكعبة لأول مرة.



## ميني تاكوس



مناسبة.

يُقلى البصل الصغير المفروم، ثم يُضاف الدجاج المفروم، ويستمر التحمير بالفلفل، وتُضاف التوابل والملح إلى الحشوة المحمصة، وبعد الخلط لمدة 1-2 لفة، تُضاف الكريمة. يتم تقطيع خبز بشكل دائري.

ثم يتم إضافة هاون الدجاج بينهما وترتيبها جنباً إلى جنب في البيركس الخاص بي، ورش القليل من جبنة الشيدر عليها واخبزها في فرن محمى على درجة 190 درجة حتى تذوب الشيدر ويتحول لونها

## المقادير:

500 جرام لحم دجاج  
5-6 قطع خبز تورتيلا  
1 بصلة  
2 فلفل حلو  
2 فلفل أخضر  
2 فص ثوم نصف  
ملعقة صغيرة زيت  
100 مل كريم  
1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر  
1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود  
ملح  
جبنة الشيدر

## طريقة التحضير:

يسخن الزيت في مقلاة

تارت بالقرعة (كوسة)  
بحشو اقتصادي

قوالب تارت المتبقية نغطي القرعة بغطاء بلاستيكي ووضعها في ميكروند 15 ثانية.

• وهذا بسرعة قبل طبخ الكوسة. يمكنك بالطبع وضعها في فرن مسخن إلى 180 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة.

• كما أنها فعالة. نغلاء جهة السفلية من تارتولت ملعقة كبيرة من بيشاميل ونضف شرائح القرعة ثم طماطم كرز • وفي اخير نضيف جبنة الشيدر نسخن فرن في 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة. يقدم ساخن بصحة والهناء.

## المقادير:

• ورتين ديول  
• 2 حبات قرعة  
• 8 حبات طماطم الكرز  
• بعض القطع من جبنة الشيدر  
• البشاميل  
• زيت  
• فلفل اسود  
طريقة التحضير:  
• قطع أوراق الديول على 4. ندهنها بالزيت ونقسمها على 3 وضعها في قالب تارت وقطع الحواف التي تبرز قليلا أكثر من اللازم.  
• تفعل الشهيء نفسه مع 3

## صابلي بالشوكولا



المربي من الاطراف ثم نغمسه في جوز الهند  
• ندهن وجه حبة الصابلي بقليل من المربي ونلصق فوقها الشوكولا  
• ملاحظة: يجب ان يكون طابع الصابلي ملائم لقالب الشوكولا في الحجم

مائي ثم نضعها في القوالب الخاصة بالشوكولا حوالي ملعقة صغيرة في كل قالب ثم نضعها في الثلاجة لمدة 15 دقيقة حتى تجف ثم ننزعهم من القوالب ونستعملهم في التزيين  
• نلصق كل حبتين من الصابلي مع بعض باستعمال المربي ثم نضغط حتى يخرج

• نضع كيس بلاستيكي على طاولة العمل نرشه بقليل من الفرينة ونفتح فوقه كمية من العجين بالخلال حتى نتحصل على سمك متوسط ثم نقطع حبات الصابلي بالطابع ندخلهم للفرن على 180 درجة حتى ينضجوا  
• نذوب الشوكولا في حمام

## المكونات

• 250 غ مارجرين طرية  
• 1 كأس سكر ناعم  
• 1 كأس نشاء  
• 1 حبة بيض  
• 1 صفار بيض  
• 1 ملعقة صغيرة خميرة الحلويات  
• 1 ملعقة صغيرة فانيليا او معطر غذائي  
• شوكولا  
• مربي  
• جوز الهند

## طريقة التحضير

• نخلط جيدا المارجرين مع السكر الناعم و حبة بيض وصفار بيضة والمعطر الغذائي ذوق بندق و النشاء حتى نتحصل على كريمة  
• نضيف الفرينة و خميرة الحلويات و نواصل الخلط حتى نتحصل على عجينة طرية لا تلتصق في اليد

## كروكي التمر



6 اجزاء نصنع حرايش طويلة من العجينة البنية ثم نفتح كرة من العجينة البيضاء ونضع في وسطها حربوش العجينة البنية ونلفو ونفس الشهي لباقي كمية العجين  
نرص الحرايش 3 في الاسفل و3 فوق ويصبح عندنا حربوش نسويه جيدا ونضعه في صينية وندخله فرن مسخن على درجة 180 بعد ما يبرد نزينو بالشوكولاطة

عجينة تتلاصق قليلا  
نقسمها إلى نصفين ثم نضيف الى جزء الكاكاو  
نقسم كل عجينة الى

وقرصة الملح حتى يصبح الخليط أبيض ثم نضيف تدريجيا الزيت واخيرا نجمع بالفرينة حتى نتحصل على

## المقادير:

4 بيضات  
كوب سكر  
مبشور ليمون او فانيليا  
قرصة ملح  
كوب زيت  
فرينة حسب الحاجة  
كيس خميرة الحلويات  
2 ملاعق كاكاو  
التزيين  
شوكولاطة

## طريقة التحضير:

في وعاء نخفق جيدا البيض والسكر الفانيليا

تارتولات الدوامة  
بالشوكولا

• بيضة  
• 2 م ك كاكاو  
• 1/2 م ك شوكولا الطلاء  
• 430 غ فرينة  
• رشة خميرة  
• فانيليا  
الحشو:

• 1 علبه شوكولا الطلاء حوالي 700 غ  
• 2 علبه شوكولا حوالي 500 غ

## الطريقة:

نخلط الزبدة الطرية مع السكر الناعم نضيف البيضة و الكاكاو و شوكولا الطلاء ونخلط جيدا بالخلط نضيف الفرينة تدريجيا و رشة خميرة حتى نتحصل على عجينة طرية

نشكلها في قوالب و نثقبها بشوكو ندخلها فرن مسخن مدة 12 دقيقة علي درجة حرارة متوسطة مع مراقبتها

نتركها تبرد و نحشي كل الحبات بشوكولا الطلاء نذوب شوكولا حليب او بندق من الاحسن فوق حمام مائي ونلمي القوالب (الدوامة) نتركها لتتماسك في الثلاجة نطلي الديكور بشوكولا الطلاء ثم نلصقها فوق التارتولات

## المكونات

• 250 غ زبدة طرية  
• 1/2 كوب سكر ناعم حوالي 60 غ

صحتك

## مخاطر التدخين تزداد 4 أضعاف في رمضان

التدخين يسبب العديد من المشاكل الصحية كأمراض القلب والرئة، وتزداد خطورته في رمضان، لأن الكثير من المدخنين يلجأون إلى الإفطار على السجائر أو تناولها بعد الإفطار مباشرة، حيث يضاعف ذلك من احتمالية حدوث ذبحة صدرية مفاجئة بل ربما تصل الخطورة أحياناً إلى الموت المفاجئ.

## نقص الأكسجين

حذر الدكتور وائل صفوت، استشاري الباطنة العامة والمستشار الإقليمي للتوعية الصحية، من الإفطار على سيجارة أو تناولها بعد الإفطار مباشرة، موضحاً أنه مع الحر وطول ساعات الصيام التي

تصل إلى 16 ساعة تقريباً يكون في الدم والدورة الدموية نسبة لزوجة عالية وتناول السجائر يقلل نسبة الأكسجين في الجسم فجأةً ويزيد أول أكسيد الكربون. أضاف استشاري الباطنة العامة أن المدخن في هذه الحالة يشعر بدوخة وتنميل مع زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، ويسبب ذلك ضغط على الشرايين التاجية، وبالتالي تزداد احتمالية الإصابة بجلطة في القلب أكثر من أي وقت آخر.

## ذبحة صدرية صامتة

تأثير التدخين في رمضان على الرئة والمشاكل الصحية التي يمكن أن يسببها تزداد



4 أو 5 أضعاف عن الأيام العادية، وفقاً لما أكدته الدكتور سعد الزغبيني، أستاذ أمراض القلب والأوعية الدموية بكلية الطب جامعة الأزهر، مشيراً إلى أن الأزمات القلبية والجلطات تزداد في رمضان من الممكن أن يعاني المدخن من قصور في القلب لكن غير ظاهر أو ما يسمى بـ«الذبحة الصدرية الصامتة»، بالتالي تناوله للسجائر بعد الإفطار مباشرة يتسبب في تعرضه لأزمة قلبية حادة، خاصة أن

الجهاز المناعي لا يزال غير مهياً للدفاع عن الجسم بشكل كامل، والرئة تكون مرتخية وتستقبل كمية كبيرة من الدخان، وفقاً لأستاذ أمراض القلب.

كما أن التدخين بعد الإفطار مباشرة يؤدي إلى زيادة نسبة النيكوتين في الجسم فجأةً، ما يؤدي إلى تقلص الشريان التاجي وقد يسبب جلطة حادة وذبحة صدرية مفاجئة، مشيراً إلى أنه يزيد من احتمالية حدوث التهاب شعبي مزمن على المدى البعيد وسرطان الرئة وفشل في التنفس وسدة رئوية مزمنة يصعب علاجها. أما عن الأعراض التي يمكن أن تظهر على المدخن عند الإفطار على سيجارة أو

تناولها بعد الإفطار مباشرة، هي: ضيق في التنفس، خمول، نهجان، ضربات قلب سريعة، عرق شديد، آلام حادة في القلب.

## استغل الفرصة

لتجنب المخاطر السابقة قدر الإمكان، يوصي صفوت بمحاولة استغلال شهر رمضان في الإقلاع عن التدخين، مؤكداً أنه يعتبر فرصة يجب استغلالها، لأن النيكوتين يخرج من الجسم خلال 3 أيام، بالتالي الامتناع عن التدخين بعد الإفطار لمدة 3 أيام متتالية يساعد إلى حد كبير في التوقف عن التدخين نهائياً.

توجيهات

## كيف يستعد مريض الكبد لشهر رمضان؟



في الكبد، وأكد أنه إذا كانت إنزيمات الكبد مرتفعة فلا يجوز صيام شهر رمضان، وهذا من الناحية الطبية، لأن مريض الكبد في هذه الحالة يكون في حاجة لتناول الغذاء بشكل منتظم. أن مريض تليف الكبد ممنوع من الصيام تماماً، لأن الصيام من الممكن أن يعرضه لنزيف في دوالي المريء، والغيوبات الكبدية. وشدد استشاري الأمراض الباطنة والجهاز الهضمي، على ضرورة متابعة مريض الكبد مع طبيبه الشخصي قبل اتخاذ قرار الصيام، لأنه هو الوحيد

يخشى مرضى الكبد اتخاذ خطوة الصيام في شهر رمضان من حيث الناحية الطبية، خوفاً منهم على صحتهم من أن يسفر صيامهم عن سوء وضعهم الطبي. لذا، نستعرض في السطور التالية، كيف يستعد مريض الكبد لشهر رمضان؟ إن الكبد هو العضو المسؤول عن نشاط الجسم وغسل السموم منه. أن مريض الكبد ينقسم لأنواع عديدة، الأول منها، هو التهاب الكبد الناتج عن فيروس أو التهاب. أن النوع الثاني هو التليف

المنوط

بالتخاذ ذلك القرار وفقاً للتحاليل الخاصة بالمريض، مشيراً إلى أن من يعاني من ارتفاع في إنزيمات الكبد أو تليفات في الكبد يمنع من الصيام. وأوضح أنه في حالة كان

## أطعمة ومشروبات تخلصك من الصداع النصفي



تخفيفية يعاني الكثير من الأشخاص من وقت لآخر خلال ساعات الصيام، ولكن بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي، يمكن أن يكون الألم أكثر خطورة ويحدث مع أعراض أخرى.

## 1 - الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم

أظهرت الأبحاث التي أجريت على النساء أصحاب البشرة البيضاء في الغالب أن المغنيسيوم قد يخفف من الصداع النصفي، وتشمل الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم الخضروات الورقية الداكنة والأفوكادو والتوت.

## 2 - أحماض أوميغا 3 الدهنية

تشير الأبحاث إلى أن زيادة أحماض أوميغا 3 الدهنية قد تساعد الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي، وتشمل الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية الأسماك مثل الماكريل والسلمون والبذور والبقوليات.

## 3 - الأطعمة الكيتونية

قد لا تكون مناسبة للجميع، لكن الأبحاث تظهر أن نظام الكيتو الغذائي قد يساعد في تقليل نوبات الصداع النصفي مقارنة بالنظام الغذائي القياسي، وهذا يعني تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات ونسبة عالية من الدهون، مثل المكسرات البحرية والخضروات غير النشوية والبيض.

## 4 - الماء

المحافظة على مستويات جيدة من الترطيب قد يساعد في منع الصداع النصفي وتقليل الأعراض، حيث إن الجفاف يمكن أن يكون محفزاً للصداع النصفي، وقد يكون لبعض أنواع الشاي أيضاً فوائد إضافية، مثل تقليل أعراض الغثان أو الصداع.

ويساعد أيضاً إجراء تغييرات معينة على العادات الغذائية، مثل الحد من الصوديوم والدهون أو تجربة نظام غذائي منخفض نسبة السكر في الدم في تقليل الإصابة بالصداع أثناء الصيام.

## بوقالات

غالي غالي والغالي ربي... مهما نروح ونغيب معزتك يا ليممة في قلبي... يا لي في هواك موت... مال الدنيا ماشي غالي... انت الذهب والياقوت...

## كيفية ترتيب الملاءق والشوك على السفرة

تدبير



يسار الضيف وبالترتيب اللفي سيستخدم فيه أثناء تناول الطعام؛ إذ توضع الشوكلة المستخدمة أولاً أبعد واحدة إلى اليسار.

وضع السكين المستخدم في تقطيع الطعام على يمين الطبق مباشرة مع الانتباه إلى جعل الجزء المسن منه يواجه الطبق، ثم وضع سكين السلطة مثلاً، أما سكين الزبدة فهو الاستثناء الوحيد في هذه الحالة لأنه يوضع فوق الطبق من الناحية اليسار.

وضع الملاءق بعد السكاكين مباشرة؛ إذ توضع ملعقة الشوربة أو ملعقة الشوكلة أولاً، ويمكن إضافة ملاءق أخرى بعدها، مثل ملعقة الحلويات أو ملعقة الشاي أو القهوة، ولكن الأخيرة توضع مع تقديم الحلويات أو المشروبات للضيف وليس قبلها.

وضع المناديل فوق الطبق الرئيسي إذا تم تجهيز الطاولة قبل تقديم الطعام فيه، أما في العزائم الرسمية يوضع المنديل فوق حوض الضيف عند جلوسه كما أن ترتيب السفرة توجد ترتيبات مهمة يجب أن توجد على السفرة وفي

نفس الوقت لا تتحلب سوى القليل من الإبداع والترتيب من دون الحاجة إلى إنفاق الكثير من المال، مثل الأغطية أو الشراشف التي تعطي مظهراً جميلاً وجذاباً للطاولة، والمناديل التي يمكن طيها بأشكال جميلة ووضعها في الأماكن المناسبة لها فوق السفرة، والحصائر الصغيرة التي توضع تحت الأطباق لتعطي مظهراً فخراً لها، كما وينصح بتزيين الطاولة ووضع قطعة من الديكور في وسطها مثل مزهرية مليئة بالورود، أو قرعة مدهونة باللون الذهبي، أو الشموع، أو أية قطعة مناسبة

على الرغم من أن ترتيب الطاولة مهم في المناسبات الرسمية؛ إلا أن ترتيبه للتجمعات العائلية وغير الرسمية يعد نوعاً من الضيافة الأنيقة التي تشعر الضيوف بالراحة، ويمكن ترتيب أواني الطاولة كلها بحسب التعليمات التالية؛ وضع الشوك دائماً على



## مبادرة إنسانية من صنّاع مسلسل توابع لإنقاذ مرضى ضمور العضلات



شهدت الحلقة الأخيرة من مسلسل "توابع" والذي جسدت ربهام حجاج داخل الأحداث دور أم حجاج، خلال النصف الأول من رمضان 2026، سلسلة من المفاجآت، لعل أبرزها ظهور حالات حقيقية من مرضى ضمور العضلات الشوكي، وإطلاق حملات تبرع بشأن إنقاذهم. ويأتي ذلك، بعدما سلّط "توابع" الضوء على مرضى ضمور العضلات الشوكي ومعاناة الأهالي مع أبنائهم

المصابين بهذا المرض، حيث جسدت ربهام حجاج دور أم حجاج، خلال النصف الأول من رمضان 2026، سلسلة من المفاجآت، لعل أبرزها ظهور حالات حقيقية من مرضى ضمور العضلات الشوكي، وإطلاق حملات تبرع بشأن إنقاذهم. ويأتي ذلك، بعدما سلّط "توابع" الضوء على مرضى ضمور العضلات الشوكي ومعاناة الأهالي مع أبنائهم

## "ولنا في الخيال.. حب" فيلم ختام الدورة السادسة عشرة من مهرجان مالو للسينما العربية



أعلن مهرجان مالو للسينما العربية عن اختيار الفيلم المصري «ولنا في الخيال.. حب» ليكون فيلم الختام للدورة السادسة عشرة من المهرجان، المقرر إقامتها في مدينة مالو السويدية في الفترة من 10 إلى 16 أبريل 2026. فيلم روائي طويل من إنتاج عام 2025، تأليف وإخراج سارة رزق، ومن بطولة أحمد السعدني، ومايان السيد، وعمر رزق. وشهد الفيلم عرضه العالمي الأول ضمن الدورة الأخيرة من مهرجان الجونة السينمائي الدولي، ويُقدم عرضه الأول في الدول الإسكندنافية من خلال

مهرجان مالو، في خطوة جديدة تعزز حضوره الدولي وتوسّع دائرة جمهوره خارج المنطقة العربية. وتدور أحداث الفيلم في عالم يتقاطع فيه الواقع مع الخيال، حيث تصبح الموسيقى عنصراً سردياً أساسياً، لا مرافقة للمشاهد فقط، بل لغة للتعبير عن العاطفة، والاشتياق، والتردد، وكل ما يصعب قوله بالكلمات. لا يسعى «ولنا في الخيال.. حب» إلى تقديم قصة حب تقليدية، بل إلى التقاط إحساس الحب ذاته: "كيف يولد، وكيف يتشكّل في الخيال، وكيف يرافقه الشخصيات كحلم، أو كاحتمال، أو كمساحة نجاة".

## نجوم كلاسيكيات الدراما التلفزيونية يلمعون في رمضان 2026



شهد النصف الأول من موسم دراما رمضان 2026 عرض عدد كبير من المسلسلات التلفزيونية من مختلف الدول العربية، وبشكل خاص الدراما التلفزيونية المصرية والتي دوماً ما تلقى نسب مشاهدة عالية، وقد حققت عدد من المسلسلات نجاحاً لدى الجمهور بعد عرض الحلقات الأولى منها كما شهد أيضاً الموسم ظهور بارز للنجوم الشباب والذين يخوضون تجاربهم الأولى في بطولة الدراما التلفزيونية والتي تلقاها الجمهور بمؤشرات لنجاح بعض هؤلاء النجوم.

إلا أن أهم ما ميز موسم دراما رمضان 2026 بشكل حقيقي هو الظهور المميز واللافت لنجوم كلاسيكيات الدراما التلفزيونية، والذين قدموا طوال مسيرتهم الفنية عدد كبير من المسلسلات التي لاقت نجاحاً لدى الجمهور.

## الكشف عن موعد اعلان قائمة أفلام مهرجان كان السينمائي 2026

كشفت إدارة مهرجان كان السينمائي عن موعد الإعلان عن قائمة أفلام الدورة 79 من المهرجان، والذي سيكون في التاسع من أبريل المقبل وذلك خلال مؤتمر صحفي ستم إقامته في العاصمة باريس بحضور رئيسة المهرجان إيريس نوبلوك والمندوب العام للمهرجان تييري فريمو.

ومن المقرر أن تُقام فعاليات الدورة القادمة من مهرجان كان السينمائي في الفترة من 12 إلى 23 مايو المقبل برئاسة المخرج الكوري الجنوبي بارك تشان ووك خلفاً للنجمة الفرنسية جوليت بينوش. أبرز الأفلام التي من المرجح مشاركتها في الدورة 79 من مهرجان كان السينمائي ومن بين أبرز

الأفلام التي من المرجح مشاركتها وعرضها في الدورة 79 من مهرجان كان السينمائي فيلم "The Entertainment System" للمخرج روبن أوستلوند والذي يأتي من بطولة كيانو ريفز وكيرستن دانست، وأيضاً فيلم "Her Private Hell" للمخرج نيكولاس ويندينغ ريفن ويأتي من بطولة تشارلز ميلتون وصوفي تاتشر. ومن أبرز الأفلام أيضاً فيلم "Parallel Tales" والذي يُشارك في بطولته كاثرين دينوف وإيزابيل هويبر؛ وأيضاً فيلم "Digger" للمخرج أليخاندر غونزاليس إيناريتو والذي من بطولة النجم العالمي توم كروز، وأخيراً فيلم "Disclosure Day" للمخرج ستيفن سيبيلبرغ والذي يُشارك في بطولته إميلي بلانت وجوش أوكونور. أفلام مهرجان كان السينمائي تشهد حضوراً مُميزاً بحفل جوائز الأوسكار وعقب مرور دورة عام 2025 المميزة من المهرجان والتي شهدت فوز فيلم "أنورا".....



## مسلسل اللون الأزرق القصة والأبطال وموعد العرض

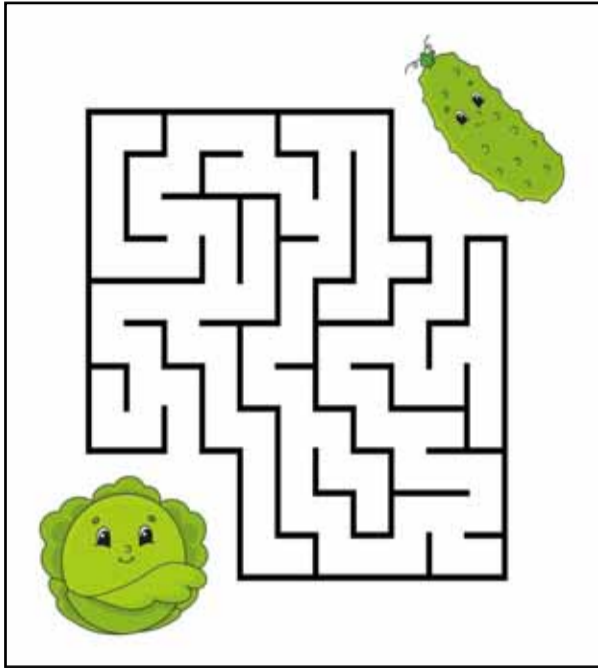
تستعد الشاشات العربية لاستقبال وجبة درامية جديدة مع انطلاق مسلسلات النصف الثاني من شهر رمضان المبارك، والتي تتميز بتنوعها الـ 15 حلقة.

ويبرز من بين هذه الأعمال المنتظرة مسلسل "اللون الأزرق" للنجمة جومانا مراد والنجم أحمد رزق، والذي يعد المشاهدون بجرعة مكثفة من التشويق والدراما الإنسانية العميقة ابتداءً من 15 رمضان. في إطار اجتماعي نفسي مشوق، نعوض مع "أمنة" في تفاصيل حياتها التي تنقلب رأساً على عقب؛ حيث تبدأ الأحداث بعودة الأسرة إلى مصر برفقة زوجها "أدهم" وابنتها "حمزة" بعد انتهاء عقد عمل الزوج في دولة الإمارات، لتُصدم "أمنة" بواقع مرير وتحديات قاسية أثناء محاولتها استكمال رحلة علاج طفلها المصاب بـ "طيف التوحد"، وسط ضغوطات حياتية ونظرات مجتمعية لا ترحم. وتتصاعد وتيرة الأحداث مع تزايد الضغوط المهنية والنفسية التي تعيشها البطلة، إلى جانب مطاردتها بهواجس وأحلام متكررة تنذر بقرب رحيلها، لتجد نفسها في صراع مرير بين آلام الحاضر ومخاوفها القائمة من ترك طفلها وحيداً.

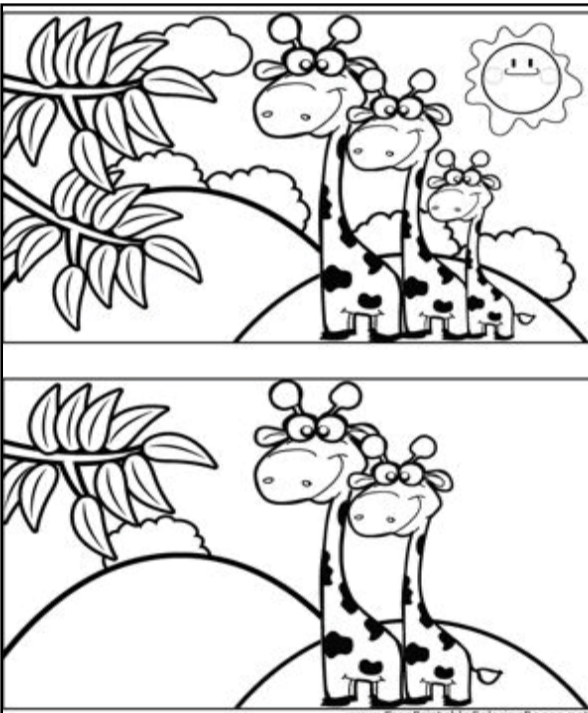
ويقدم المسلسل المكون من 15 حلقة معالجة حقيقية ومؤثرة لقصص مجتمعية حساسة، مستكشفاً مساحات نفسية عميقة عن الأمومة ومعاناة الأسر.



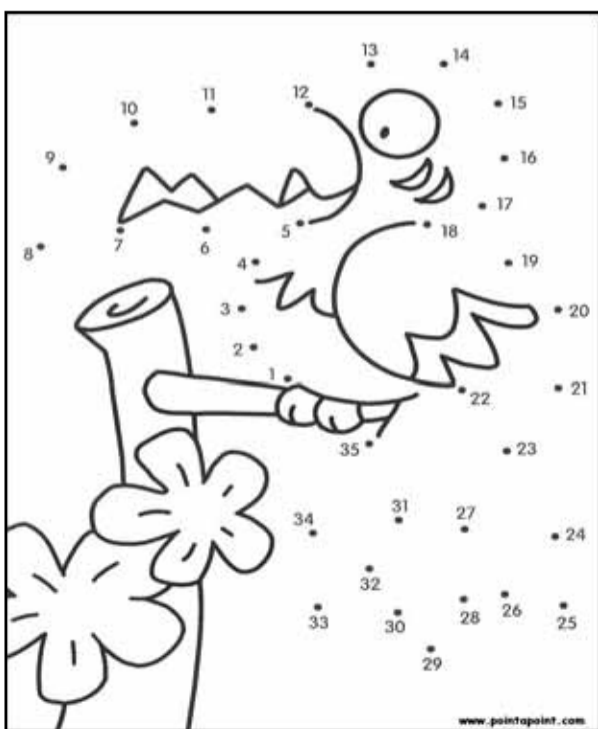
## أوجد المسلك



## الأخطاء السبعة



## أربط معنا



## الأمنيات الثلاث



فالمملك والمكلة بلا قلعة مثلا للشاي بلا سكر. وبعدها فكر الزوج في أن تتمنى أن يعودا إلى شبابهما مرة أخرى ولكنها رفضت الزوجة خوفا منه في أن يتزوج عليها من أخرى، واشترطت عليه أن يعمل بجد ولكنه عارضها بشدة وفضل بقائه عجوزا على العمل حينها شاطت غضبا عليه وتمنت غضبا عنها أن يتدلى السجق من أنفه وبالفعل حدث ذلك؛ وحاولا هما الاثنان جاهدين اقتلاع السجق من أنفه ولكنها فشلا فكانت الزوجة من شدة خوفها على زوجها أن تستخدم الأمنية الأخيرة في إبعاد السجق عن أنف زوجها العزيز، وهكذا كانت قد استخدمت الثلاثة أمنيات في غير محلهم وباتت حزينة، وهنا وعدا زوجها بالعمل الجاد ما تبقى من حياته والعمل على راحتها دوما لتوفير كل احتياجاتها، وأصبحت كلا منهما مثالا يحتذى به لكل أهل القرية.

ستتحقق بمجرد أن تتمنى الثلاثة أمنيات وعندما رجع الرجل إلى منزله أخبر زوجته العجوز عن قصة كل ما رآه ولكنها كذبت به بالطبع وأخبرته بأن عليه التوقف عن خيالاته الواسعة وأنه بالتأكد كان نائمًا تحت هذه الشجرة لذلك حلم بكل هذه القصة، وأنها ليست إلا قصة من نسج خياله؛ وفجأة وضعت بطنها شاعرة بالجوع الشديد وتمنت أن تأكل السجق اللذيذ، وقبل أن تنهي الكلمة امتلات السفرة بالمنزل بالسجق اللذيذ المقرمش الطازج الشهي، لم تصدق العجوز عينها ولكنها صدقت زوجها وأيقنت جيدا بأنه كان صادقا بكل حرف أخبرها به، ولم يقربا كل منهما على السجق وجلسا ينظرا إليه ويفكران في الأمنيتين الأخرتين، تمنى الرجل العجوز أن يصبح ملكا وملكة ولكن زوجته اعترضت قائلة: "ملك وملكة هكذا تكون الأمنيتين ولكن أين القلعة،

مما رأت عيناه، لقد رأى فتاة صغيرة بجمال لا يستطيع آدمي وصفه تركب في عربة من الذهب الخالص تجرها أربعة خيول بيضاء اللون في غاية جمال الشكل وروعته ولأنه رجل كسول للغاية فتحجج بكبر سنه وأنه لا يستطيع المساعدة، تعجبت الفتاة إن حجمها ضئيل للغاية وليست كمثل البشر وحتى أن عربتها صغيرة جادلت الرجل في مسألة حجمها وحجم العربة حملها الرجل على استحياء منه فما فعله كان بدافع كسله ليس إلا بين يديه الاثنان وعرضت الفتاة الجميلة نفسها ليتزوج منها ذلك الرجل العجوز جزاء لما فعله من معروف معها، ولكنه رفض لحيه الشديد لزوجته وشكا للفتاة الجميلة ومن تصرفاتها معه وتسلسلها الدائم وبرهن عن حبه لها بأنه متزوج بها من خمسين عام مضت وأنه لا يريد أن يتخذ زوجة غيرها؛ في ما تبقى من عمره؛ أعجبت الفتاة كثيرا بوفاء الرجل وحبه لزوجته وأخبرته بأنها أعطت لزوجته ثلاثة أمنيات مهما كانت

في قديم الزمان كان هناك رجل وامرأته قد كبرا في السن وكانا يعيشان في بيت صغير للغاية بقرية ما نائية عن الجميع كانت الزوجة المسكينة تعاني من كسل زوجها المضط فلا يعمل منذ أن تزوجها وكانت هي المسكينة تقوم بكل الأعمال المنزلية ومن ثم تعمل في الحقل، وكانت دائما توبخه على كسله الشديد وعلى عمره الذي أفناه في الجلوس دون فعل أي شيء، وكانت دائما أيضا عندما تشيظ غضبا عليه تجبره على ترك المنزل والرحيل بعيدا عنها، وهو في كل مرة يخلق الحيل المتعددة للعودة مرة أخرى للمنزل والاستمرار في الكسل والنوم وفي يوم من الأيام عانت الزوجة من التعب الشديد من أعمال المنزل وأعمال الحقل الشاقة وحينما دخلت المنزل وجدت زوجها نائما وعندما استيقظ طلب منها تجهيز الطعام له، فشاطت غضبا عليه وطرده خارج المنزل ولكنه في هذه المرة لم يستطع خلق عذر في وقت قصير وكان رأسه خاليا من الأفكار مما اضطره إلى السير في الغابة للتفكير في حيلة محكمة يستعطف بها زوجته ليعود إلى منزله من جديد وإلى سريريه المريح وأثناء سير الزوج في الغابة سمع صوت فتاة جميلة تطلب العون والمساعدة، فبحث الرجل كثيرا حتى يعثر على صاحبة الصوت، وأخيرا وبمساعدها استطاع أن يعثر عليها وصد



## بعد الخسائر التي تكبدتها في الجلسة السابقة الأسهم الآسيوية ترتفع بدعم وول ستريت وتراجع أسعار النفط



ارتفعت مؤشرات الأسهم الآسيوية -أمس الثلاثاء- بعد الخسائر الحادة التي تكبدتها في الجلسة السابقة، مدعومة بانتعاش الأسواق الأمريكية وتراجع أسعار النفط، في وقت راهن فيه المستثمرون على أن الحرب مع إيران قد لا تستمر لفترة طويلة.

وجاء التحسن في الأسواق مع تراجع أسعار النفط بعد أن كانت قد اقتربت من 120 دولارا للبرميل -أمس الاثنين- قبل أن تنخفض إلى نحو 90 دولارا للبرميل، ما خفف الضغوط على الأسواق المالية العالمية، ومع ذلك، فإن المكاسب المسجلة في التعاملات المبكرة اليوم لم تكن كافية لتعويض خسائر الجلسة السابقة، بينما تراجعت العقود الآجلة للأسهم الأمريكية بنحو 0.4%.

وساهمت تصريحات الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في تهدئة مخاوف المستثمرين، إذ قال في مقابلة مع شبكة "سي بي إس نيوز" إنه يعتقد أن الحرب "انتهت تقريبا"، لكنه حذر في الوقت نفسه من اتخاذ إجراءات أكثر تشدداً ضد إيران إذا حاولت تعطيل إمدادات النفط العالمية. وعلى صعيد التداولات الآسيوية ارتفع مؤشر نيكياي 225 الياباني بنسبة 3% ليصل إلى 54477.54 نقطة، بعد صدور بيانات اقتصادية معدلة أظهرت أن اقتصاد اليابان نما بوتيرة أسرع قليلا من التقديرات الأولية في الربع الأخير من العام الماضي، مدعوماً بزيادة قوية في استثمارات الشركات.

وارتفع مؤشر ستاندرد أند بورز/إيه إس إس 200 الأسترالي بنسبة 1.1% ليصل إلى 8692.60 نقطة، أما في كوريا الجنوبية، صعد مؤشر كوسبي بنسبة 5.4% ليلبلغ 5532.59 نقطة، وارتفع مؤشر هانغ سينغ في هونغ كونغ بنسبة 2.1% ليصل إلى 25937.59 نقطة، وفي الصين، فقد ارتفع مؤشر شنغهاي المركب بنسبة 0.6% مسجلا 4120.45 نقطة، وكانت الأسواق الأمريكية قد أغلقت على ارتفاع -أمس الاثنين- حيث صعد مؤشر ستاندرد أند بورز 500 بنسبة 0.8% ليصل إلى 6795.99 نقطة. ارتفع مؤشر داو جونز الصناعي بنحو 239 نقطة، أو 0.5% إلى 47740.80 نقطة. صعد مؤشر ناسداك المركب بنسبة 1.4% ليلبلغ 22695.95 نقطة.

وكالات

## في نبرة بدت إيجابية من بكين

## الصين تقول أن 2026 عام مفصلي لعلاقتها مع أمريكا

أعربت الصين عن تطلعها لأن يكون عام 2026 عاما مفصليا في علاقاتها مع الولايات المتحدة، في نبرة بدت إيجابية من بكين، وذلك قبيل قمة مرتقبة بين الرئيسين الصيني شي جين بينغ والأمريكي دونالد ترامب في وقت لاحق من الشهر الجاري.

وفي تصريحات أدلى بها أول أمس، على هامش الدورة السنوية للمجلس الوطني لنواب الشعب الصيني (البرلمان)، أكد وزير الخارجية الصيني وانغ يي أن العام الجاري يمثل "عاما مهما" في مسار العلاقات الثنائية، ورغم إقراره بوجود العديد من الخلافات بين البلدين، أوضح وانغ أن "رئيسي الدولتين حافظا شخصيا على تواصل جيد على أعلى المستويات"، معتبرا أن ذلك يوفر "ضمانة إستراتيجية" للعلاقات الثنائية. وحول الترتيبات المقبلة، قال وزير الخارجية الصيني إن "تبادل الزيارات رفيعة المستوى موجود بالفعل على طاولتنا، ما يجب فعله الآن هو أن يقوم الجانبان بإعداد جيد لهذه التبادلات، وتهيئة أجواء مناسبة، وإدارة الخلافات القائمة، وإزالة أي عوامل تشتت غير ضرورية"، وختم وانغ تصريحاته بالتأكيد على أن "موقف الصين كان دائما إيجابيا ومنفتحا، والمفتاح هو أن يلتقي الجانب الأمريكي معنا في منتصف الطريق".

وفيما يتعلق بالقمة المرتقبة في بكين نهاية الشهر الجاري، لم يؤكد وانغ الزيارة رسميا، إلا أنه أشار إلى أن بلاده تسعى إلى علاقة أقل توترا مع واشنطن، وتأتي هذه التصريحات في وقت يشهد فيه العالم اضطرابات جيوسياسية متلاحقة وتنافس دولية محتدمة تضع الاستقرار العالمي على المحك، مما يجعل من العلاقة الصينية الأمريكية محط الأنظار..

وكالات

## في تقرير لليونيسيف

# 700 ألف نازح في لبنان والأطفال يُقتلون بمعدل مرّوع

تتفاقم الأزمة الإنسانية في لبنان بنحو متسارع، إذ أعلنت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف) أن نحو 700 ألف شخص أُجبروا على الفرار من منازلهم، في وقت يواصل فيه جيش الاحتلال الإسرائيلي غاراته المكثفة على الضاحية الجنوبية لبيروت ومناطق البقاع والجنوب.

ناجي حمود، المدير العام للمنشآت الرياضية في لبنان، معبرا عن لسان حال آلاف المشردين "نأمل ألا تطول الأزمة".

وفي غضون ذلك، يواصل الجيش الإسرائيلي إصدار أوامر الإخلاء لسكان الضاحية ومساحات واسعة من الجنوب والبقاع، في إجراء يراه اللبنانيون وسيلة لتهجيرهم وتدمير قراهم ومدنهم واستخدامهم كورقة ضغط في الحرب من قبل إسرائيل، مما يضع البلاد أمام شبح أزمة إنسانية طويلة الأمد يظهر أنها قد تتجاوز في تداعياتها ما حدث في صراعات سابقة، وبين رصيف يلفحه برد مارس في ساحة الشهداء، ومدرجات كانت يوما تعج بهتافات الجماهير، باتت حياة آلاف اللبنانيين معلقة على حافة المجهول، إذ تروي نظرات الأطفال وملامح وجوه الكبار التي أنهكها الترقب تفاصيل المشهد، وبينما يلوذ النازحون بكراتين مهترئة وأغطية رقيقة، تتداخل صرخات الصغار مع أصوات الطائرات الإسرائيلية التي لا تغادر الأفق.



بالعاصمة اللبنانية وطرق أخرى في ظروف صعبة بعد أن دفعت تهديدات الجيش الإسرائيلي السكان إلى الإخلاء، وأمام ضخامة أعداد النازحين، تحولت المنشآت العامة في بيروت إلى مراكز إيواء طارئة، حيث استحال ملعب "كميل شمعون" الرياضي -أكبر منشأة رياضية في البلاد- إلى خلية نحل تضم مئات العائلات، وفي أروقة الملعب، تظهر ملامح المعاناة مع سكن النازحين في الخيام واعتمادهم على المساعدات العينية من الملابس والسترات الصوفية لمواجهة البرد القارس، ويقول

الحرب أرواح ما لا يقل عن 83 طفلا و42 امرأة من بين أكثر من 500 قتيل سقطوا منذ اندلاع المواجهة، بمعدل يصل إلى 100 قتيل يوميا، وأضاف بيجيدر أن آلاف العائلات التي نزحت خوفا من جحيم القصف "تمام الآن في ملاجئ باردة ومكتظة"، مشدداً على أن هذه الأرقام تمثل "ديلا صارخا" على حجم المأساة التي تعصف بلبنان، الذي يواجه واحدة من أكبر موجات النزوح في تاريخه المعاصر.

وافترش نازحون من الضاحية الجنوبية لبيروت ساحة الشهداء

## وكالات

وحذرت المنظمة الأممية من الكلفة الباهظة التي يدفعها المدنيون، مشيرة إلى أن من بين النازحين نحو 200 ألف طفل ومراهق يعيشون ظروفا قاسية، وأعرب المدير الإقليمي لليونيسيف في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، إدوارد بيجيدر، عن صدمته من وتيرة استهداف المدنيين، مؤكدا أن "الأطفال يقتلون ويصابون بمعدل مرّوع"، ووفقا لبيانات وزارة الصحة اللبنانية، فقد حصدت

## مع تصاعد حرب إيران

# اليابان تلجأ إلى احتياطاتها من النفط



وقف الصادرات عبر مضيق هرمز، وقالت شركة بترول أبوظبي الوطنية (أدنوك) في 7 مارس إنها تدير مستويات إنتاج النفط في الحقل البحرية للحفاظ على "المرونة التشغيلية". وأندلع حريق بسبب سقوط حطام بميناء الفجيرة الإماراتي، وهو مركز رئيسي لتخزين النفط وتزويد السفن بالوقود على مستوى العالم.

خفض العراق، ثاني أكبر منتج في منظمة البلدان المصدرة للبترول (أوبك)، إنتاجه بمقدار

أن وكالة الموارد الطبيعية والطاقة أبلغت القاعدة بالتعليمات الجمعة، وأضاف ناغاسوما أن التفاصيل، المخزون، لم تتضح بعد، كما لم يتضح حتى الآن ما إذا كانت أي قواعد تخزين أخرى تلقت تعليمات مماثلة، وتقع شيبوشي في جنوب اليابان، وهي من مواقع تخزين احتياطات النفط الإستراتيجية للبلاد، وأدت الحرب الأمريكية الإسرائيلية على إيران إلى تعطيل صادرات النفط والغاز الطبيعي من الشرق الأوسط، ومن أبرز الاضطرابات التي طالت قطاع الطاقة حتى الآن ما يلي:

قطر للطاقة أعلنت حالة القوة القاهرة وتوقفت عن تصدير الغاز الطبيعي المسال في 4 مارس، مما أثر على عدد من أكبر المصانع، حيث توفر الشركة نحو 20% من الغاز الطبيعي المسال في العالم، وبدأت مؤسسة البترول الكويتية في السابع من مارس خفض إنتاج النفط بسبب

## وكالات

قال نائب بارز في البرلمان الياباني أمس الأحد إن الحكومة أصدرت تعليمات لموقع لتخزين الاحتياطي النفطي بالاستعداد لاحتمال صرف شحنات من الخام، في وقت أدت فيه الحرب الأمريكية الإسرائيلية على إيران إلى عرقلة تدفق الإمدادات من الشرق الأوسط.

وتعتمد اليابان على الشرق الأوسط في الحصول على نحو 95% من إمداداتها من النفط الخام، مع عبور نحو 70% من هذه الإمدادات عبر مضيق هرمز، الذي جرى إغلاقه فعليا عقب الهجمات الأمريكية والإسرائيلية على إيران، وقال أكيرا ناغاسوما، وهو عضو في تحالف الإصلاح الوسطي المعارض، لوكالة رويترز إن مسؤولا من منظمة اليابان لأمن المعادن والطاقة في قاعدة شيبوشي الوطنية لتخزين النفط، وأضاف

## قطاع غزة

استشهاد 261 صحفي فلسطيني  
منذ بدء العدوان

ارتفع عدد الشهداء من الصحفيين الفلسطينيين منذ بدء عدوان الاحتلال الصهيوني على قطاع غزة في السابع من أكتوبر 2023، إلى 261 شهيدا.

وأوضح المكتب الإعلامي الحكومي في غزة، في بيان له، أنه باستشهاد الصحفية أمال شمالي جراء قصف للاحتلال على وسط قطاع غزة فجر اليوم، يرتفع عدد الشهداء الصحفيين الذين قتلهم الاحتلال إلى 261 صحفيا، وكانت شمالي استشهدت برفقة طفلة وسيدة أخرى فجر اليوم، وأصيب نحو 10 آخرين بجروح جراء قصف عنيف شنه الاحتلال استهدف خياما للنازحين في منطقة السوارحة جنوب غربي مخيم النصيرات وسط قطاع غزة، ويستهدف الاحتلال الصهيوني منذ بدء عدوانه على غزة الإعلاميين، ودمر عشرات المؤسسات الإعلامية والمكاتب والقنوات والإذاعات العاملة في القطاع، ولا زال يعتقل العشرات من الصحفيين في سجونهم، كما أصيب نحو 400 صحفي بجروح، بعضهم تعرض لإعاقات دائمة بالشلل أو بتر الأطراف، فيما يمنع الاحتلال دخول الصحافة الأجنبية إلى غزة، في خطوة تهدف إلى طمس الحقيقة وحجب الجرائم المرتكبة ضد المدنيين الفلسطينيين.

## وكالات

تواصل تعذيب المعتقلين الصحراويين بالسجون المغربية

ناشطة حقوقية تدق ناقوس الخطر  
إزاء الانتهاكات لحقوق الإنسان

دقت الناشطة الحقوقية الصحراوية، الغالية دجيمي، ناقوس الخطر إزاء التدهور المتزايد للوضع الحقوقي في الصحراء الغربية المحتلة نتيجة استمرار المغرب في انتهاكاته الجسيمة لحقوق الإنسان والحقوق الأساسية للشعب الصحراوي، وفي مقدمتها حقه في تقرير المصير والاستقلال. وأوضحت دجيمي، في مداخلة على هامش أشغال الدورة الـ 61 لمجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة المنعقدة بجنيف، أن "تعذيب المعتقلين الصحراويين بالسجون المغربية لا يزال مستمرا علاوة عن الأحكام الجائرة وطويلة الأمد الصادرة في حقهم، في ظل إمعان الاحتلال المغربي في سياسة التهميش والتضييق والانتقام التي تستهدفهم وتستهدف الصحراويين الأصليين، وخاصة المدافعين عن حقوق الإنسان"، وشددت في ذات السياق، على "ضرورة احترام الحقوق الأساسية للشعب الصحراوي، بما في ذلك الحق في تأسيس الجمعيات والتظاهر السلمي ووضع حد للإفلات من العقاب، وجبر الضرر"، ودعت ذات المتحدثة مجلس حقوق الإنسان إلى اتخاذ إجراءات "فورية وفعالة" لمعالجة وضعية حقوق الإنسان في الصحراء الغربية باعتبارها "إقليم غير المتمتع بالحكم الذاتي" و "وضع حد لمعاناة شعب تجاوزت نصف قرن من الزمن"، وقالت في هذا الصدد: "تتابع بقلق عدم رد دولة الاحتلال المغربي على طلب المفوضية السامية لحقوق الإنسان منذ فترة بشأن زيارة الأراضي الصحراوية المحتلة"، مشددة على "أهمية دور الهيئة الأيمية في رصد انتهاكات حقوق الإنسان في الإقليم المحتل في غياب آلية دولية مستقلة ودائمة لمراقبة أوضاع حقوق الإنسان في الصحراء الغربية، والزام المغرب على احترام التزاماته الدولية"، من جهة أخرى، نددت الناشطة الحقوقية الصحراوية باستمرار عمليات نهب ثروات الصحراء الغربية والتي ينفذها الاحتلال المغربي "دون مراعاة" حقوق شعبها.

## وكالات

تحت عنوان "الإمبريالية في الصحراء الغربية"

إصدار كتاب جديد يفضح  
ممارسات الاحتلال المغربي

أصدرت جامعة التفاريتي عبر مركزها للبحث العلمي كتابا أكاديميا جديدا بعنوان "الإمبريالية في الصحراء الغربية"، وذلك ضمن فعاليات المؤتمر الجامعي "القضية الصحراوية: منظورات قانونية وجيوسياسية واقتصادية في سياق دولي متغير ومستقطب".

ويعد هذا الإصدار، حسب ما أوردته وكالة الأنباء الصحراوية، ثمرة تعاون علمي بين باحثي مركز البحوث بجامعة التفاريتي ومركز الدراسات الإفريقية بجامعة بورتو، في إطار مشروع بحثي مستمر يهدف إلى توثيق الانتهاكات التي يقوم بها الاحتلال المغربي في الأراضي الصحراوية المحتلة، ويتطرق الكتاب إلى سياسات الاحتلال المغربي الذي يسعى إلى السيطرة على الموارد الطبيعية للصحراء الغربية ونهب ثرواتها، في وقت تتزايد فيه الدعوات لمحاسبة المغرب على انتهاكاته، وأكد الباحثون أن مثل هذه الدراسات تعزز الموقف القانوني والسياسي للجمهورية الصحراوية وتسليط الضوء على أبعاد الاحتلال المغربي.

وقالت جامعة التفاريتي أن الهدف من هذا الكتاب هو تسليط الضوء على الإمبريالية المغربية في الصحراء الغربية وكشف الزيف الذي يسوقه الاحتلال في محاولة لشرعنة انتهاكاته أمام المجتمع الدولي.

## وكالات

## في اليوم العالمي للمرأة

وقفه نسائية تسلط الضوء على نضال  
المرأة الصحراوية

نظمت التنسيقية النسائية 8 مارس، وقفه تضامنية بجزيرة تنيريفي بمناسبة اليوم العالمي للمرأة، عرفت حضورا لأفراد الجالية الصحراوية ومناصري القضية الصحراوية.



## وكالات

وشهدت الوقفة حضورا قويا للقضية الصحراوية من خلال مداخلة باسم المرأة الصحراوية رفعت خلالها الأعلام الوطنية الصحراوية، إلى جانب التأكيد على دور المرأة الصحراوية في النضال من أجل الحرية والكرامة، كما عرفت الفعالية تغطية إعلامية من طرف وسائل إعلام محلية بجزر الكناري، من بينها إذاعة San Borondón وعدد من المجلات والمنصات الإلكترونية، التي واكبت أطوار الوقفة ونقلت رسائل المشاركات فيها، وفي كلمة لها بالمناسبة، أكدت ممثلة الجالية الصحراوية "أغليجيلهم بونا ممي" على ضرورة تعزيز التضامن مع النساء الصحراويات في المناطق المحتلة، ومع الشعب

واختتمت الوقفة بتجديد المشاركات والمشاركين التأكيد على مواصلة العمل التضامني والتعريف بالقضية الصحراوية على المستوى الدولي، خاصة في الفضاءات الحقوقية والإعلامية.

على أهمية تحسين سياسات الهجرة بما يضمن كرامة وحقوق المهاجرين، مبرزة أن نضال المرأة الصحراوية يظل جزءا من نضال أشمل من أجل العدالة والحرية وحقوق الإنسان.

الصحراوي عموما، في ظل ما يتعرض له من انتهاكات. كما دعت إلى الإفراج الفوري عن كافة المعتقلين السياسيين الصحراويين القابعين في السجون المغربية، وشددت المتحدث كذلك

## في إطار الاحتفالات المخلد لذكرى إعلان الجمهورية الصحراوية

## يوم مفتوح للتعريف بمهام وصلاحيات وزارة الداخلية الصحراوية

ويشكل اليوم المفتوح مناسبة للوقوف على الأدوار الحيوية التي تطلع بها وزارة الداخلية بالتعاون مع الشركاء في ترقية الإدارة وتقريبها من المواطن، إلى جانب ضمان الأمن والاستقرار في مختلف المؤسسات والوحدات الإدارية وحماية الممتلكات العامة

وإطارات وزارة الداخلية، وخلا اليوم المفتوح تم إبراز المهام التي تقوم بها وزارة الداخلية في تعزيز الخدمة الإدارية للمواطن، بداية من الإحصاء، وإعداد جوازات السفر، وصولا إلى الجهود والخطط التي تتبعها الوزارة في حفظ الأمن والاستقرار للمواطن،

وحضر اليوم المفتوح الذي يأتي في إطار الاحتفالات المخلد للذكرى الخمسين لإعلان الجمهورية الصحراوية، وإبراز البناء المؤسساتي للدولة الصحراوية في خضم معركتي التحرير والبناء، أعضاء من الأمانة الوطنية والحكومة،

## وكالات

نظمت، اليوم الاثنين وزارة الداخلية، يوما مفتوحا على الوزارة، أبرزت فيه أهم المهام والصلاحيات التي تطلع بها الوزارة في ترقية الإدارة وحفظ النظام العام.

## منسق الأمم المتحدة للشؤون الإنسانية في الأراض المحتلة

## إغلاق المعابر في غزة يعرقل المساعدات الإنسانية



مدير عام منظمة الصحة العالمية، تيدروس غيبريسوس، أن "سيارات الإسعاف هناك تستغرق وقتا أطول للوصول إلى المرضى لأنها تضطر إلى استخدام طرق أطول والبحث عن بوابات يسهل الوصول إليها".

معبر كرم أبو سالم ولا تزال عمليات الإجراء الطبي وعودة الفلسطينيين من الخارج معلقة نظرا لبقاء معبر رفح مغلقا، وفي غضون ذلك، تواصل الأمم المتحدة وشركاؤها اغتنام كل فرصة لدعم المحتاجين وتوسيع نطاق عملياتها الإنسانية حيثما أمكن.

كما أدان منسق الأمم المتحدة للشؤون الإنسانية في الأراض الفلسطينية المحتلة، رامز الأبروف، مقتل وإصابة فلسطينيين في هجمات شنها مستوطنون صهيانيون، وحذر من أن "هذا العنف يزداد حدة ويضاعف المخاطر الجسيمة التي يواجهها الفلسطينيون في المنطقة"، داعيا الكيان الصهيوني إلى منع مثل هذه الهجمات، ومشددا على

## وكالات

حذر مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية (أوتشا) من أن إغلاق المعابر على طول محيط غزة، يستمر في تقويض العمليات الإنسانية، مشيرا إلى أن استمرار إغلاق معبر زيكيم يجبر عمال الإغاثة على إعادة توجيه الإمدادات الحيوية عبر معبر كرم أبو سالم الجنوبي الذي لا يزال المعبر الوحيد قيد العمل، وهو طريق طويل وأكثر تكلفة. وأفاد (أوتشا) بأنه تم السماح قبل يومين لبعض العاملين في المجال الإنساني بالتنوب، بين الدخول والخروج من غزة لأول مرة منذ بدء تصعيد العنف في 28 فيفري الماضي، وذلك عبر

## حاسوب NUC 16 Pro المصغر من أسوس ينطلق رسمياً بدعم ذاكرة عشوائية ضخمة



وبالعودة إلى المعالج المستخدم في هذه النسخة، تجدر الإشارة إلى أن معالج Core Ultra 7 356H لا يضم وحدة المعالجة الرسومية Arc B390 المخصصة للأداء الفائق. وبدلاً من ذلك، يعتمد الجهاز على وحدة رسومات مدمجة من نوع إنتل Graphics 4 Xe3 والتي تقدم أداء جيداً في الألعاب يضاهاً تقريباً ما تقدمه وحدة الرسومات الشهيرة إيه إم دي Radeon 760M لضمان تجربة ترفيهية متوازنة لجميع المستخدمين.

وتعويضاً عن ذلك، يتميز الجهاز بوجود منفذ نندربولت 4 يوفران دعماً كاملاً لتركيب بطاقات رسومات خارجية لتعزيز الأداء عند الحاجة. وتكتمل لوحة المنافذ بأربعة منافذ USB-A ومنفذ شبكة سلكية ومنفذ HDMI 2.1 بالإضافة إلى منفذ USB-C واحد، ويأتي كل هذا داخل هيكل مدمج يتميز بتصميم عملي يتيح الفك والتركيب بدون أدوات لتسهيل الترقية والصيانة، مع نظام تبريد يعتمد على مروحتين للحفاظ على استقرار الأداء لفترات طويلة.

## هاتف وان بلس 15T المدمج يظهر رسمياً بتصميمه المبتكر في صور جديدة



للتقاط تفاصيل دقيقة من مسافات بعيدة، وعلى الرغم من تكتم الشركة حول نوع المعالج المستخدم، كشفت منصة جيك بنش لاختبارات الأداء مؤخراً أن هذا الجهاز القوي يعمل بمعالج Snapdragon 8 Elite Gen 5 المتطور، مما يضمن تقديم أداء استثنائي يتناسب مع فئة الهواتف الرائدة والمنافسة بقوة.

ولضمان تشغيل الهاتف لفترات طويلة، تم تزويد هذا الجهاز المدمج ببطارية ضخمة تبلغ سعتها 7500 مللي أمبير، مع دعم تقنية الشحن السلكي السريع بقوة 100 واط والشحن اللاسلكي بقوة 50 واط. وتبرز مائة الهاتف من خلال حصوله على شهادات حماية متعددة تشمل معايير IP66 و IP68 و IP69K و IP69، بالإضافة إلى اعتماده على ماسح ضوئي لبصمات الأصابع يعمل بالموجات فوق الصوتية لتعزيز الأمان والسرعة.

أطلقت أسوس إحدى النسخ المرتقبة من حاسوبها المكتبي المصغر NUC 16 Pro لتصبح متاحة للشراء رسمياً. وكان هذا الجهاز المتميز قد ظهر لأول مرة خلال فعاليات معرض التقنية العالمي في بداية عام 2026، حيث أوضحت الشركة حينها أنه سيتوفر بخيارات معالجة قوية تصل إلى معالج إنتل Core Ultra Panther Lake X9 388H من سلسلة، دون تحديد موعد دقيق لطرحة في الأسواق التجارية. ورغم أن الإصدار الأقوى والأعلى في المواصفات لم يطرح للبيع حتى هذه اللحظة، إلا أن أسوس أتاحت أحد الخيارات المتوسطة التي تعتمد على معالج إنتل Core Ultra 7 356H القوي، وتتوفر هذه النسخة المحددة من الحاسوب المصغر حالياً بسعر يبلغ 999 دولاراً، وتأتي كنظام أساسي مجرد من بعض المكونات ليمنح المستخدم حرية اختيار الأجزاء الإضافية حسب احتياجاته وميزانيته.

يقدم هذا الحاسوب الصغير دعماً هائلاً لذاكرة عشوائية تصل سعتها إلى 128 غيغابايت من نوع DDR5 عبر منفذين مخصصين. كما يضم الجهاز منفذين من نوع M.2 يستوعبان مساحة تخزين إجمالية ضخمة تبلغ 16 تيرابايت، حيث يدعم المنفذ الأول محركات أقراص PCIe Gen 5x4 فائقة السرعة، بينما يخصص المنفذ الثاني لمحركات PCIe Gen 4x4 لتلبية كافة متطلبات التخزين بكفاءة عالية وسرعة استجابة فائقة.

كشفت وان بلس رسمياً عن النظرة الأولى لهاتفها الرائد والمدمج وان بلس 15T، المقرر إطلاقه خلال شهر مارس الجاري في السوق الصيني. وخلافاً للتسريبات السابقة التي توقعت تصميمها يعتمد على وحدة كاميرا مستطيلة ضخمة، أظهرت الصور الرسمية التي شاركتها الشركة تصميم مألوف يتشابه إلى حد كبير مع الإصدار القياسي من هاتف وان بلس 15 والإصدار السابق وان بلس 13T.

وتتميز الهاتف بوحدة كاميرا خلفية تأتي بتصميم يجمع بين المربع والدائرة، وتضم بداخلها إعداداً مزدوجاً للعدسات لتقديم تجربة تصوير مميزة. واستعرضت الشركة خيارين أنيقين من الألوان يشتملان البني والأخضر لتلبية أذواق المستخدمين المختلفة، ورغم هذه الإعلانات التثبينية، لم تؤكد الشركة حتى الآن الموعد الدقيق للإطلاق الرسمي في الصين، كما لم تصدر أي معلومات حول خطط طرح الهاتف في الأسواق العالمية.

وقبل الإطلاق المنتظر، حرصت الشركة على الكشف عن مجموعة من التفاصيل والمواصفات الأساسية التي يتمتع بها الهاتف. ويأتي الجهاز مزوداً بشاشة مسطحة يبلغ مقاسها 6.3 بوصة مع زوايا دائرية جذابة، ورغم عدم وجود تأكيد رسمي حتى اللحظة، تشير التسريبات القوية إلى احتمالية دعم هذه الشاشة لمعدل تحديث فائق يبلغ 165 هرتز، على عكس ما يقدمه الإصدار القياسي من السلسلة لضمان تجربة استخدام شديدة السلاسة. يضم الهاتف الجديد عدسة تقرب بصري من نوع منظار توفر تكبيراً بصرياً يصل إلى 3.5 ضعف

## جهاز HomePad من أبل ينطلق هذا الخريف بشاشة 7 بوصات وتثبيت مغناطيسي



ومن المتوقع أن يعمل جهاز HomePad كمرکز تحكم رئيسي لإدارة جميع الأجهزة المنزلية الذكية، مع إتاحة تشغيل خدمات بث الموسيقى والبودكاست بكل سهولة ويسر. وسيتمتع الجهاز أيضاً باستخدام أدوات مصغرة وتفاعلية لعرض معلومات مفيدة ومباشرة على الشاشة مثل توقعات حالة الطقس اليومية لتسهيل إنجاز المهام اليومية للمستخدمين. ووفقاً للمعلومات التي شاركها المسرب، لم يعد من المخطط إطلاق هذا المركز المنزلي الذكي حتى خريف عام 2026، ليمثل هذا الموعد تأجيلاً جديداً لخطط الشركة. وتأتي هذه الخطوة بعد أن تحدثت شائعات

تدور شائعات منذ عدة أشهر حول استعداد شركة أبل لإطلاق بديل منافس لمنتجات مثل جهاز أمازون إيكو شو 8 في الأسواق قريباً. وأدعى مسرب الأخبار وجامع منتجات أبل المعروف باسم كوسونامي مؤخراً أنه تمكن شخصياً من رؤية نموذج أولي لهذا الجهاز المرتقب والمبتكر والذي يطلق عليه اسم HomePad.

وأوضحت التسريبات أن هذا الجهاز يتميز بشاشة تعمل باللمس شبه مربعة يبلغ مقاسها حوالي 7 بوصات، ويمكن تثبيتها على حامل حائطي باستخدام نظام متطور يشبه تقنية MagSafe الشهيرة. ويقال إن أبل ستقدم أيضاً إصداراً مزوداً بحامل يذكرنا بتصميم مكبر الصوت HomePod mini، والذي قد يستوعب مكبرات صوت إضافية لتعزيز التجربة الصوتية، كما سيدعم الجهاز إجراء مكالمات الفيديو عبر كاميرا أمامية، مع قدرته على التعرف على الأشخاص في المنزل عبر تقنية Face ID للتبديل التلقائي والسلس بين ملفات تعريف المستخدمين.

## هاتف Vivo X300s يقترب من الإطلاق



AMOLED بقياس 6.78 بوصة تعتمد على لوحة BOE Q10+، مع دعم معدل تحديث يبلغ 144 هرتز ودقة 1.5K.

كما ستدعم الشاشة تقنية Circular Polarization Light 2.0 التي تهدف إلى تحسين حماية العين وتقليل إجهادها أثناء الاستخدام. وفي جانب الصوت، سيضم الهاتف سماعتين متماثلتين من نوع 1511، مع دعم ميزة Super-sense Gaming Audio Zone التي تقول Vivo إنها قادرة على تحسين تفاصيل الصوت داخل الألعاب بنسبة تصل إلى 120%.

إلى جانب ذلك، سيأتي الجهاز بمحرك اهتزاز يحمل رقم 751440، والذي يُفترض أن يقدم تجربة اهتزاز أكثر دقة واستجابة أثناء الاستخدام.

كما أكد المسؤول أن الهاتف سيضم كاميرا رئيسية خلفية بدقة 200 ميغابكسل، لكنه لم يكشف عن تفاصيل إضافية حول بقية نظام الكاميرات. ومن ناحية أخرى، تشير تسريبات حديثة إلى أن الهاتف قد يعمل بمعالج Dimensity 9500، كما يُشاع أنه سيضم كاميرا مقربة من نوع periscope بدقة 50 ميغابكسل، وبطارية بسعة 7000 مللي أمبير، إلى جانب حصوله على معيار مقاومة الماء والغبار IP69.

أكدت شركة Vivo اقتراب الكشف عن هاتف Vivo X300s في الصين، كما كشفت عن بعض المواصفات الرئيسية للجهاز. وكانت تسريبات سابقة قد أشارت إلى الهاتف باسم X300 Max، إلا أن الشركة أكدت أنه سيصل رسمياً تحت اسم X300s. ومن المتوقع أيضاً أن يتم الإعلان عنه إلى جانب هاتف Vivo X300 Ultra. وجاءت هذه التفاصيل عبر مدير منتجات الشركة هان بوكشيواو، الذي شارك المعلومات عبر منصة Weibo. ووفقاً لما ذكره، سيأتي Vivo X300s كنسخة أكبر ومحسنة من هاتف Vivo X300 القياسي. وسيحصل الهاتف على شاشة مسطحة من نوع

# سودوكو

9		2				1		
					9		3	
					5			4
7					2		6	
4	2			3			5	7
	3		8					2
1			2					
	6		7					
		8				4		3

e-sudoku.fr - n° 418288 - Niveau Diabolique

6			2					9
		8		7			5	2
		5			4			
			5			7		
9			1	7				8
		7			9			
			6			3		
8	1			9		4		
	4				2			1

e-sudoku.fr - n° 43007 - Niveau Diabolique

				4		7		
		2			3			6
7			6					5
	1	9				4		
	4			9			1	
		7				3	9	
	3				9			5
2			8			1		
		5		1				

e-sudoku.fr - n° 422559 - Niveau Diabolique

		3		5		2		
			6		2		7	
2					3			8
		4	8					2
	6						4	
8					4	6		
9			3					1
	4		5		6			
		2		8		3		

e-sudoku.fr - n° 410237 - Niveau Diabolique

## الحل

9	5	2	3	7	4	1	8	6
6	4	7	1	8	9	2	3	5
8	1	3	6	2	5	7	9	4
7	8	9	4	5	2	3	6	1
4	2	6	9	3	1	8	5	7
5	3	1	8	6	7	9	4	2
1	9	5	2	4	3	6	7	8
3	6	4	7	1	8	5	2	9
2	7	8	5	9	6	4	1	3

e-sudoku.fr - n° 418288 - Niveau Diabolique

6	7	1	2	5	3	8	9	4
4	3	8	9	7	6	1	5	2
2	9	5	8	1	4	6	7	3
1	6	2	5	3	8	7	4	9
9	5	4	1	6	7	2	3	8
3	8	7	4	2	9	5	1	6
7	2	9	6	4	1	3	8	5
8	1	6	3	9	5	4	2	7
5	4	3	7	8	2	9	6	1

e-sudoku.fr - n° 43007 - Niveau Diabolique

9	6	3	5	4	8	7	2	1
1	5	2	9	7	3	8	4	6
7	8	4	6	2	1	9	5	3
5	1	9	3	8	7	4	6	2
3	4	8	2	9	6	5	1	7
6	2	7	1	5	4	3	9	8
4	3	1	7	6	9	2	8	5
2	9	6	8	3	5	1	7	4
8	7	5	4	1	2	6	3	9

e-sudoku.fr - n° 422559 - Niveau Diabolique

6	1	3	7	5	8	2	9	4
4	8	5	6	9	2	1	7	3
2	9	7	1	4	3	5	6	8
7	3	4	8	6	5	9	1	2
5	6	9	2	3	1	8	4	7
8	2	1	9	7	4	6	3	5
9	5	6	3	2	7	4	8	1
3	4	8	5	1	6	7	2	9
1	7	2	4	8	9	3	5	6

e-sudoku.fr - n° 410237 - Niveau Diabolique

# أهمية توظيف الذكاء الاصطناعي في الجامعات الجزائرية

## - المحتوى التعليمي أمودجا -

يُعرف الذكاء الاصطناعي بأنه حقل من النشاط العلمي والتكنولوجي يرمي إلى خلق منظومات وعمليات مُتعددة تنهض بوظائف تُحالي ممارسات البشر، وتتطلب قدرًا من الذكاء الذي يتمتعون به، ويكاد يقع الإجماع على أنه قدرة الآلة على محاكاة وتقليد العقل البشري من خلال برامج تقنية يتم تصميمها، وتنفيذ بوساطة الذكاء، كما أن الذكاء الاصطناعي يُعوض ويدعم الإنسان عند نهوضه بهامًا مُتنوعة في ميادين مُتزايدة الاتساع من النشاطات والأعمال، ولا ريب في أن المحاكاة تقتضي استيعاب الصفات البنهجية للمسائل، وإدراك طرائق حلها بغرض تزويد المنظومة أو الآلة أو العملية بذخائر وقدرات للحل يمكن مقارنتها بقدرات الإنسان؛ ولذلك يحتاج الذكاء الاصطناعي إلى تزويد أدواته بالمعلومات الدقيقة والصحيحة؛ حتى ينهض بعملية توليد الأفكار الهلوبة، والذكاء الاصطناعي الهولد يسمح بتكوين محتويات جديدة ونصوص مطولة وأصوات من خلال الاعتماد على تطبيقات نصية تتسم بالبساطة



أساليب القياس والتحليل؛ مما يُتيح للباحثين تحقيق نتائج أفضل وأسرع، وبالتالي تسريع وتيرة التقدم العلمي. كل ذلك، يجعل من الذكاء الاصطناعي أداة أساسية في تعزيز البحث العلمي من خلال تمكين الباحثين من الوصول إلى مستويات جديدة من التحليل والفهم في مختلف التخصصات الأكاديمية، وقد جاء في مقال «أفضل عشر أدوات للذكاء الاصطناعي في البحث الأكاديمي» (20)؛ الذي نُشر في موقع (niuversity) أن الذكاء الاصطناعي أدخل تغييرات مهمة إلى الأوساط الأكاديمية؛ فأحدث ثورة في طريقة إجراء البحث وتوليد المعرفة وتقديم التعليم، ومن بين المجالات التي استفادت من دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي فيها: معالجة اللغة الطبيعية (NLP)؛ إذ يُمكن الاستفادة من معالجة اللغة الطبيعية المتاحة بتقنيات الذكاء الاصطناعي؛ لفهم وتحليل اللغة البشرية باستخدام الحاسوب من أجل القيام بجملة من المهام، ومن بينها: تصنيف النصوص الأكاديمية بحسب الموضوع أو الفئة، وتحليل النصوص الأكاديمية واستخلاص المعلومات الرئيسية منها، وفهم النصوص العلمية بلغات مختلفة وتقديم

ذات الصلة لدراساتهم، كما يستخدم تطبيق تعلم اللغة الشهير duolingo الذكاء الاصطناعي لتطوير دروس لغوية مرنة ومُناسبة لكل طالب، حيث تقوم أنظمة الذكاء الاصطناعي بمتابعة تقدم الطلاب وتحديد الأقسام التي تطوروا فيها، والأقسام التي ما زالت تحتاج إلى المزيد من العمل؛ علاوة على تعديل محتويات الدورة التدريبية حسب الضرورة؛ أي أن التطبيق يقوم بصناعة خطة دراسية وفقًا لحالة كل طالب، و يستخدم موقع كورسيرا coursera الذكاء الاصطناعي لإحداث ثورة في التعليم عبر الإنترنت؛ من خلال تقديم توصيات بالدورات التدريبية ومسارات التعلم المناسبة لكل شخص، بالإضافة إلى التقييمات الآلية لكل طالب. تعمل خوارزميات الذكاء الاصطناعي على تحليل ما يُفضله المستخدم، وأدائه لإقتراح الدورات التدريبية المناسبة له، بالإضافة إلى ضبط محتوى الدورة بناءً على تقدم المعلمين، علاوة على توفير درجات وملاحظات فورية. ونجد في موقع (niuversity) إشارة إلى طرائق استخدام الذكاء الاصطناعي في البحث العلمي، ودور الذكاء

ومن أهم أدوات الذكاء الصناعي في التعليم التي ذكرها موقع فرصة (18):  
Google Classroom: الذي يُعدّ من أفضل أدوات الذكاء الاصطناعي في التعليم، هو أداة معروفة ومُنتشرة على نطاق واسع؛ حيث يقوم بتسهيل العديد من المهام المرتبطة بالتدريس، فهو يسمح للمدرسين بتصميم المهام وتعيينها للطلاب، وتقديم الملاحظات، والتحكم بشكل فعال في تفاعلات الفصل الدراسي. ويُمكن لخوارزميات Google Classroom كذلك تقديم بشكل آلي للطلاب، وتقديم توصيات فردية، وفحص درجاتهم وتقديمهم لتقديم تقرير مُفصل حول الأداء الدراسي، وهناك Google Scholar، وهو من أقوى أدوات الذكاء الاصطناعي للتعليم التي تعمل على تحسين تجربة التعليم والبحث لدى الطلاب والمعلمين والباحثين بشكل كبير؛ حيث يستخدم الباحث العلمي Google Scholar خوارزميات الذكاء الاصطناعي لتحليل وفهرسة المقالات العلمية والأوراق البحثية والمواد الأكاديمية؛ مما يُسهّل على الطلاب والباحثين والمعلمين العثور على المصادر



الدكتور /  
محمد سيف  
الإسلام بوفلاقة

كلية الآداب واللغات،  
وجامعة عنابة، والجزائر

ملاحظة: الوثائق أو الصور التي تصل الجريدة لن ترد لأصحابها حتى في حالة عدم النشر	الإشهار: 038 48 65 52 038 48 65 53 sarihpress@gmail.com www.sarih.dz الطبع: S.I.E الإخراج: P.A.O الصريح	العنوان: شارع ابن خلدون 04 بجانب وكالة أوريدو شارع قمييطا الطابق الثالث عنابة أرقام الهاتف والفاكس: المدير المسير: 038 48 65 51 الإدارة: 038 48 65 52 السكرتاريا: 038 48 65 53 رئيس التحرير: 038 48 65 54	رقم الحساب البنكي: 004 00215 4000034856 92 القرض الشعبي الجزائري وكالة رقم: 215 شارع الأمير عبد القادر - عنابة رقم الحساب البريدي: CCP SARL EL SARIH n°0021002977 clé 50	المدير مسؤول النشر: رضوان سكلولي منسقة التحرير: إبتسام بلبل	الصريح تصدر عن ش.ذ.م.م "الصريح" رأسمالها: 100.000.00 دج المدير المسير / مدير التحرير خميسي غانم
--	---	--	---	--	---

البريد الإلكتروني: Programmation.regie@anep.com.dz agence.regie@anep.com.dz	الهاتف الثابت: 021 73 71 28 / 021 73 76 78 / 021 74 99 81 الفاكس: 021 73 95 59	من أجل إظهاركم توجهوا إلى: المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ: 01 نهج باستور - الجزائر.
---	--	---

قلنا

تأجيل عملية تكوين  
الأساتذة



أعلنت وزارة التربية الوطنية، عن تأجيل الأسبوع الأول من التكوين البيداغوجي التحضيري، أثناء التريص التجريبي والتكوين المسبق للتعين للأساتذة المتعاقدين المدمجين بعنوان سنة 2025، إلى غاية يوم الخميس 26 مارس الجاري. وحسب تعليمة وقعها مدير التكوين في الوزارة، يوم الأحد المنصرم، تحت رقم 111، فإن سبب تأجيل العملية التي كانت مقررة، بداية من 23 مارس، يعود إلى تزامن هذا الأسبوع، مع إجراء المقابلة الشفوية الخاصة بمسابقة توظيف الأساتذة بعنوان سنة 2025، خلال أيام 24 و25 و26 مارس الجاري.

# فخ الرادار

بالصورة



لغزالة في لأكولون بعنابة أيام زمان

قالوا

تبسيط ملف المنحة  
المدرسية



أعلنت وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة عن إعفاء المواطنين من تقديم شهادة عدم الانتساب إلى هيئات الضمان الاجتماعي ضمن ملفات الاستفادة من المنحة المدرسية الخاصة، للموسم الدراسي 2026/2027، وذلك في إطار إجراءات تبسيط المسار الإداري وتخفيف الأعباء عن العائلات المعنية. وأكدت وزارة التضامن في مراسلة لها وجهتها إلى مديري النشاط الاجتماعي والتضامن للولايات، أن هذا القرار يأتي بعد تسجيل صعوبات واجهها المواطنون على مستوى بعض البلديات عند استخراج هذه الشهادة، وهي الوثيقة التي كانت مطلوبة سابقا بموجب أحكام المادة 5 من المرسوم التنفيذي رقم 168-25 المؤرخ في 22 جوان 2025 والمتعلق بالمنحة المدرسية الخاصة والمحدد لشروط وكيفية منحها.

وقال الراوي

## تعزير التكوين في الأمن السيبراني

سطرت الحكومة إستراتيجية ترمي إلى تعزير الكفاءات المتخصصة وتوسيع مجالات التكوين العالي في ميدان الأمن المعلوماتي، من أجل مواكبة التطور المتسارع للجريمة الرقمية وتعزير السيادة، لسد النقص المسجل في الموارد البشرية المؤهلة في مجال الأمن السيبراني، وضمان جاهزية الدولة لمواجهة التحديات السيبرانية الراهنة والمستقبلية. تؤكد الحكومة أن حماية الفضاء السيبراني يحظى بأهمية قصوى وأولوية إستراتيجية، حيث تمت المصادقة على الإستراتيجية الوطنية لأمن الأنظمة المعلوماتية للفترة 2025-2029، بموجب المرسوم الرئاسي رقم 321-25 المؤرخ في 30 ديسمبر 2025، والتي أدرجت محور "التكوين والبحث والتطوير" ضمن الأولويات الأساسية لهذه الإستراتيجية.

أيام صعبة لعبدلي

يعيش الدولي الجزائري، عماد عبدلي، أياما صعبة ومعقدة مع ناديه أولمبيك مرسيليا، بعد بداية يمكن وصفها بالسيئة وبعيدة عن التطلعات الكبيرة التي رافقت قدومه، مطلع شهر فيفري، إلى أحد أكثر الأندية شعبية وضغطا في فرنسا. ومن سوء حظ عبدلي أن أول ظهور رسمي له بقميص مرسيليا تزامن مع القمة التقليدية أمام باريس سان جرمان، حيث دخل بديلا في الشوط الثاني في مباراة انتهت بهزيمة ثقيلة لمرسيليا بخماسية كاملة، وهي مباراة لم تكن سهلة على أي لاعب، لكنها شكلت أول احتكاك لعبدلي بأجواء فريق يعيش دائما تحت مجهر الإعلام والجمهور.



عيون الصريح



تحديات التجارة الإلكترونية

تشهد الجزائر منذ سنوات تحولا هادئا وعميقا في العادات الاستهلاكية، مدفوعا بالرقمنة المتصاعدة وانتشار الشبكات الاجتماعية. ومع ظهور جيل جديد من المقاتلين، سجلت التجارة الإلكترونية نموا مستداما، حيث ينشط آلاف البائعين عبر الإنترنت، وتتدفق مئات الآلاف من الطرود شهريا، حتى أصبحت خدمة التوصيل المنزلي سلوكا اعتياديا في المدن الكبرى. لكن خلف هذا الازدهار الظاهر، تختفي حقيقة معقدة، فوضى هيكلية في السلسلة اللوجستية. ويظل نقل الطرود مشتتا تسيطر عليه أطراف متعددة وبأحجام متباينة، مع تفاوت ملحوظ في مستويات التنظيم. وعلى عكس الأسواق الناضجة التي تعتمد على مراكز ربط إقليمية وأنظمة تتبع متطورة، لا يزال الواقع المحلي يركز على نماذج تقليدية: التوصيل المباشر، الإدارة اليدوية للمرتجعات، والاعتماد الكلي على الدفع عند الاستلام.





## بالمرصاد

• يكتبه: خميسي غانم

النظافة مسؤولية المواطن  
أكثر من المؤسسات

الكثير منا ينبهر أثناء زيارته خاصة لدول الغرب بنظافة الشوارع، وترتيب العمران ورقي المحيط، والمؤكد أن ذلك ما كان ليتحقق في تلك الدول لولا تحضر المواطن وتواجد جمعيات البيئة على الأرض، والكثير من تلك الجمعيات ينتج أعمالا في صالح المجتمع لا أقوالا مبتغاها الأول التزلف والتقرب من الإدارة، والى ذلك فان المواطن عند هؤلاء لا تجده إلا متشعبا بالحس المدني ويحرص على جعل الحديقة الأمامية لمسكنه أحسن رعا من الحدائق العمومية، عكس ما هو حاصل عند الأثرياء الجدد عندنا فهم يصرفون أرقاماً فلكية من الأموال لبناء فيلات ثم يحولونها إلى سجون بجدران إسمنتية ومحلات منفرة ومشوهة للمحيط، والمواطن في تلك الدول لا يرمي كيس النفايات وفي وضوح النهار بمحاذاة العمارة وعلى الرصيف العام، ولا يرمي قارورات البلاستيك والأكواب الورقية للقهوة وعلب السجائر المستهلكة ومعلبات الأكل بمختلف أنواعها والخبز اليابس لتتقات منه الفئران ويتكاثر مباشرة في الشارع، ولا يرمي قنينات الحمر وقاروراته دون حياء ولا ضمير في الفضاء العام، وسبق أن استشهدت برواية زميل زار "سنغافورة" ورمى عقب سجارته في الشارع فلم يدري لا كيف ولا متى التقط وأرسلت له غرامة مالية إلى الفندق الذي يقيم فيه، وهناك تنشأ العائلات أطفالها على احترام البيئة والمساهمة في ترقيتها فلا تجد طفلا يعتدي على مساحات للمرور ولا تجد طفلا يقطع الأشجار عند نموها، وبما سلف لا يمكن أن نحمل المؤسسات لوحدها مسؤولية تدهور محيطنا الذي نعيش فيه، وهو في كثير من التجمعات السكانية محيطا بانسا لغياب المبررات سواء من المواطن المستسلم للحياة في الأوساخ أو جمعيات الأحياء التي تنام في سبات عميق، وقد قالها العلامة ابن باديس في ما معناه لو كل مواطن ينظف أمام بيته لأصبحت مدننا نظيفة، وقال أيضا رائد الإصلاح "إذا علمت ولدا فقد علمت فردا، وإذا علمت بنتا فقد علمت أمة".

الصريح  
يومية وطنية شاملة

المعلومة بكل صراحة

الأربعاء 11 مارس 2026 م الموافق لـ 21 رمضان 1447 هـ

## كاريكاتور



## خلال حملات تفتيش لمصالح الرقابة

## حجز كميات معتبرة من اللحوم والمواد الغذائية لفاسدة بخنشة

وتشكيل ملفات متابعة قضائية ضدهم.

3 قتلى وأربعة جرحى  
في حادث مرور بعين الطويلة

اهتز سكان ولاية خنشة على وقع حادث مرور أليم وقع مساء أمس الإثنين قبل المغرب ببلدية عين الطويلة عقب اصطدام سيارتين الأولى سياحية من نوع رونو فليونس والثانية نفعية من نوع مازدا على مستوى الطريق الولايتي رقم 4 بالمكان المسمى طريق بكار. حيث خلف هذا الحادث وفاة العايش مرير 58 سنة وابتته 40 سنة والدكتور الصادق بوحلاسة، وإصابة 4 آخرين بإصابات متفاوتة الخطورة أين تدخلت الوحدة الثانوية للحماية المدنية لإسعاف الجرحى وتحويل المتوفين إلى قاعة الاستعجالات عين الطويلة.



واستعمال زيوت قلي فاسدة مع عرض السلع الغذائية خارج المحلات عرضة لأشعة الشمس ومختلف الملوثات مع عدم احترام إلزامية إعلام المستهلك، وحماية للصحة العمومية تم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة من حجز وإتلاف للمواد الغذائية الفاسدة ومنتية الصلاحية على مستوى مركز الردم التقني واستدعاء المخالفين لاتخاذ الإجراءات الإدارية

## الصريح - سهام بوغديري

قام إدارات مديرية التجارة لولاية خنشة رفقة ممثلة المفتشية البيطرية ومشاركة مصالح الدرك والأمن الوطني بخرجة ميدانية رقابية شملت عدة متعاملين اقتصاديين حلويات وحلويات تقليدية، تجارة بالتجزئة للتغذية العامة، محلات بيع اللحوم بأنواعها.

وأسفرت العمليات الرقابية، عن تسجيل عدة مخالفات تتعلق بعدم احترام إلزامية النظافة والنظافة الصحية خلال تحضير وعرض المواد الغذائية للاستهلاك وعدم احترام شروط التبريد لمواد حساسة وسريعة التلف، مع عرض واستعمال مواد غذائية منتية الصلاحية ومواد غير صالحة للاستهلاك، الذبح غير القانوني للدواجن

## وصفت الحالات بالمتفاوتة الخطورة

## تسهم 30 طالبة بالإقامة الجامعية "مكاحلية إبراهيم" بتبسة

على الطالبات بآلام في البطن والتقيؤ. ومن جهته، طمأن مدير جامعة تبسة، قواسمية، الذي كان متواجدا بالمستشفى للاطلاع على الحالة الصحية للمصابات أن الوضعية لا تدعو للخوف أو القلق طالما أن هناك تكفلا شاملا بهن، وتماثلهن للشفاء تدريجيا قبل مغادرتهم الأقسام الاستشفائية.

"عالية صالح"، ووصفت الحالات بالمتفاوتة الخطورة. ووفق ما أكده المدير الولايتي للصحة، يزيد عريف، فإن الطالبات أجريت لهن تحاليل طبية استعجالية قبل إخضاعهن للبروتوكول الصحي المعمول به في حالات التسممات الغذائية، وأكد أن مصلحة الطب الوقائي باشرت إجراءات التحقيق لتحديد مسببات التسمم الذي ظهرت أعراضه

## الصريح - إبتسام ب.

تعرضت 30 طالبة بالإقامة الجامعية "مكاحلية إبراهيم" في تبسة للتسمم بعد تناولهن وجبة الإفطار، ليتم التكفل بهن على مستوى كل من المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بـ"سكانسكا"، والمؤسسة العمومية الاستشفائية

## تم توقيضهم واسترجاع الأدوات المستعملة في الجرم

## لصوص النحاس بولايات الشرق في قبضة أمن بوشقوف بقالة

حيث كُوت ضدهم ملفات قضائية بتهم تكوين جمعية أشرار إعدادا لارتكاب جنح و جنحة السرقة بالتعدد وبظرف الليل واستحضار مركبة ذات محرك لتسهيل عملهم وتسهيل هروبهم، قدم المشتبه فيهم أمام وكيل الجمهورية لدى محكمة بوشقوف أين صدر في حقهم أمر إيداع من الجلسة.

تختص في سرقة الكوابل الكهربائية والنحاسية، المشتبه فيهم قاموا بعدة سرقات مماثلة على مستوى العديد من الولايات الشرقية المجاورة ليمكن أمن دائرة بوشقوف من توقيضهم واسترجاع الأدوات المستعملة في الجرم، وبعد اتخاذ كافة الإجراءات القانونية تم تحويل المشتبه فيهم إلى المصلحة،

## الصريح - نبيل ب.

تمكنت قوات الشرطة القضائية بأمن بوشقوف من توقيف 6 أشخاص مشتبه فيهم ينحدرون من ولايات شرقية وينشطون ضمن جماعة إجرامية

## سطيف

توقيف شبكة لسطو على  
المركبات في عين موسى

تمكن عناصر الأمن الحضري الخامس عشر بسطيف من وضع حد لنشاط 3 أشخاص تتراوح أعمارهم بين 19 و 27 سنة، يحترفون السرقة بالكسر من داخل المركبات.

وقائع القضية، وفق بيان لمصالح الأمن بالولاية، جاءت إثر شكوى تقدم بها صاحب مركبة تعرض لفعل السرقة بالكسر طالت لوح الكتروني مثبت داخل المركبة وذلك بحى عين موسى، على الفور تم تكليف فوج بالزي المدني للبحث والتحري في الموضوع، حيث تكللت الأبحاث بتوقيف شخص يبلغ من العمر 23 سنة متورط في عدة قضايا سرقة مشابهة، وممكن التحقيق المفتوح في القضية مع المشتبه فيه من كشف تورط شخصين آخرين في عمليات السرقة المنفرقة التي وقعت بحى عين موسى، وتوقيضهم تباعا مع استرجاع توابع مركبات كانت معروضة للبيع، بعد استكمال إجراءات التحقيق تم إنجاز ملف جزائي ضد المشتبه فيهم، وتقديمهم أمام النيابة مع تسليم المسروقات لأصحابها. إبتسام ب.

## قسنطينة

شل نشاط مروج مؤثرات  
عقلية في علي منجلي

تمكنت الفرقة المتنقلة للشرطة القضائية علي منجلي، من الإطاحة بمروج مؤثرات عقلية، وذلك عقب استغلال معلومات دقيقة وردت لعناصر الفرقة، مفادها وجود شخص على مستوى المدينة الجديدة يقوم بترويج المنوعات، وفور تلقي المعلومات باشرت قوات الشرطة الأبحاث والتحريات التي أسفرت عن تحديد هوية المشتبه فيه وتوقيفه، أين عثر بحوزته على كيس بلاستيكي يحتوي على 283 كبسولة من المؤثرات العقلية، إضافة إلى ضبط مبلغ مالي من عائدات بيع وترويج هذه السموم، المشتبه فيه تم تحويله رفقة المضيوبات لفرقة الاستكمال الإجراءات القانونية اللازمة، وبعد الانتهاء من مجريات التحقيق تم تقديم المشتبه فيه أمام النيابة المحلية لدى محكمة الخروب وفق ملف إجراءات جزائية.

إبتسام ب.

## جيجل

الأمن يسجل 313  
قضية جزائية

سجلت المصلحة الولائية للشرطة القضائية وكذا الفرق التابعة لها بأمن ولاية جيجل خلال شهر فيفري المنصرم، 313 قضية جزائية مختلفة تمثلت في 94 قضية خاصة بالمساس بالملكيات أبرزها قضايا السرقات الموصوفة، السرقات البسيطة، سرقة الدراجات النارية أفعال الهدم والتخريب و سرقة الكوابل الهاتفية 85 قضية خاصة بالمساس بالشيء العمومي، نقلت في حمل أسلحة بيضاء محظورة المشاجرة، الإقامة غير الشرعية، التسول وإهانة هيئة نظامية، 74 قضية خاصة بالمساس بالأشخاص تمثلت في الضرب والجرح العمدي، انتهاك حرمة منزل، السب التهديد، والعنف اللفظي ضد الأصول، تلتها 37 قضية خاصة بالجرائم السيرانية و 05 قضايا خاصة بالمساس بالأسرة والأداب العامة، في حين تم تسجيل 18 قضية خاصة بالجرائم الاقتصادية والمالية، بناء على ذلك تم تسجيل تورط 275 شخصا تم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة ضدهم.

منال ب.